De klankschaal

Voorjaar 2011 Leven in Aandacht jaargang 17 - nr. 35



Dharmalezing:
Toevlucht nemen tot de Sangha

Lamptransmissie in Plum Village

Interview met Frans Goetghebeur

Stoppen onder de amandelbloesem

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Look Hulshoff Pol

Inhoudsopgave *Klankschaal* 35 – voorjaar 2011

Lieve Sanghavrienden,

De lente is gearriveerd. De narcissen staan in volle bloei, de bomen kleden zich in het teder groen van de nieuwe boombladeren en de zon schijnt in een blauwe lucht. Meestal. Toen we met een groepje naar Plum Village gingen voor de Lamptransmissie van Margriet Versteeg was de lente daar al in ontwikkeling. Dit jaar is voor mij het jaar van de twee lentes. Ver reizen is iets dat alles dichterbij brengt.

Ook Nieuw Zeeland en Japan, waar twee aardbevingen en een vloedgolf veel vernietiging hebben gebracht en veel levens verwoest hebben. We hebben waarschijnlijk allemaal de beelden gezien op de televisie, en de alarmerende berichten gehoord, vooral rond de nucleaire centrale in Fukushima. Velen van ons zullen teruggedacht hebben aan de tsunami van 2004 en aan Tchernobyl.

In 1986 leefde ik in een woongroep. We hadden een tuintje en een van de bewoonsters kwam in de zomer heel trots met een enorme courgette thuis. "Kijk, de compost heeft goed gewerkt." Ik was daar minder zeker van en dacht meer aan de gevolgen van het nucleaire ongeluk in Rusland. Toen werd me iets duidelijk: we konden niets doen met de courgette als die werkelijk radioactief besmet was! De courgette op de composthoop gooien zou alle compost besmetten. De courgette verbranden zou de lucht nog vuiler maken dan hij al was. De courgette eten zou ons misschien ziek maken. Thây heeft het vaak over de Franse wetenschapper Lavoisier en zijn gezegde: "Rien ne se perd, rien ne se crée." (Niets gaat verloren, niets wordt gecreëerd.) Die dag heb ik dat heel goed begrepen. Interzijn stond opeens vlak voor mijn neus. Thây zegt het veel beter in zijn brief naar de mensen in Japan. We zijn allemaal deel van één lichaam, deel van de Aarde, deel van de natuur.

De natuur, hoe ruw en grof zij soms is, brengt ons ook veel schoonheid, blijheid en vreugde. De lente is in volle bloei!

Françoise Pottier
True Abode of Peace

de tranen die ik gisteren huilde zijn regen geworden

Lieve vrienden in Japan,

Als we nu kijken naar het grote aantal mensen die gestorven zijn in deze tragedie, voelen we heel sterk dat wijzelf op een bepaalde manier ook zijn overleden.

De pijn van een deel van de mensheid is de pijn van de hele mensheid. De mensheid en de aarde zijn één lichaam. Wat een deel van het lichaam overkomt, overkomt het hele lichaam. Wat is gebeurd, herinnert ons aan de vergankelijke natuur van ons leven. Het helpt ons er aan te herinneren wat het meest belangrijk is: om van elkaar te houden, om er voor elkaar te zijn, en om elk moment waarin we leven, te koesteren. Dat is het beste wat we kunnen doen voor allen die overleden zijn: we kunnen op zo'n manier leven dat zij kunnen voelen dat hun leven doorgaat in ons, met meer aandacht, meer diepte, meer schoonheid. Dat we elke minuut dat het leven tot onze beschikking staat, voor hen proeven.

Hier in Frankrijk en in onze oefencentra in de hele wereld zullen onze broeders en zusters voor jullie chanten, en jullie de energie van vrede, heling en bescherming sturen. We bidden voor jullie met heel ons hart, onze adem en onze dagelijkse acties, met meer mededogen, meer begrip en wederzijdse interactie in schoonheid.

Thich Nhat Hanh

Toevlucht nemen tot de sangha als beoefening

(Pad van de Boeddha Retraite – juni 2009)

Beste vrienden,

Jullie komst uit Europa, Amerika en elders heeft onze sangha hier in Plum Village diepgaand beïnvloed. Jullie hebben je wijsheid, je inzicht, je stevigheid, je geluk, je verdriet en je lijden meegebracht. De sangha van Plum Village is niet alleen de sangha van Plum Village meer. Jullie vormen nu een grotere sangha. Dit is een nieuwe sangha voor ons allemaal. Het samenkomen van de sangha is altijd een geweldig evenement. We voelen ons tot elkaar aangetrokken, omdat we dezelfde zorgen, dezelfde interesses en dezelfde vreugde delen.

Als wetenschappers het sociale gedrag van dieren en insecten bestuderen, spreken ze over inter-attractie. Levende wezens lijken op bijen, termieten en mieren. Ze zijn sociale dieren, ze willen bij elkaar zijn; samen voelen ze zich veiliger en gelukkiger. Je kunt een bij niet alleen of geïsoleerd houden, omdat deze binnen enkele dagen zal sterven. Zonder bijenkorf kan een bij geen bij meer zijn. In Vietnam zeiden we altijd dat een beoefenaar die zijn of haar sangha heeft verlaten als een tijger is die zijn berg heeft verlaten. Als de tijger zijn berg verlaat naar het lager gelegen land, dan zal hij door de mensen gevangen en gedood worden. Iemand zonder sangha, een beoefenaar zonder een sangha, kan zijn of haar beoefening niet voortzetten. Dit voelen wij diepgaand. Onze praktijk wordt alleen gevoed en groeit alleen diep in het samenzijn van de sangha, en daarom moet ieder van ons een sanghabouwer zijn. Want in de sangha voelen we meer stevigheid, veiligheid, vreugde en geluk.

Als beoefenaars willen we samen zijn, wat het equivalent is van de inter-attractie. Wij worden gemotiveerd door het verlangen om te beoefenen voor onze transformatie en genezing, en voor de transformatie en genezing in de wereld. We weten dat een eenzame mier niet veel kan doen. Ze leeft zonder richting. Ze ziet er niet uit alsof ze een geest heeft, een gedachte, een fantasie of denkbeelden. Maar als we honderd mieren bij elkaar zetten, gedragen ze zich als een nieuw organisme met een denkwijze en plannen. Als we kijken naar een eenzame mier, zien we geen intelligentie zich manifesteren, zien we geen denken, zien we geen ideeën. Maar als de mieren samenkomen, begint zich iets te manifesteren. Als je goed kijkt naar een mierenhoop waar duizenden en duizenden mieren samenwerken, zie je duidelijk de intelligentie, de ideeën, het denken en ook het talent.

Mensen zijn sociale wezens. Als we bijen of mieren observeren, krijgen we de indruk dat we iets van ze kunnen leren. Wetenschappers hebben het woord 'superorganisme' gebruikt om het leven, de werkelijkheid, van deze gemeenschappen van sociale insecten te beschrijven. Waarom? Omdat elke individuele bij of mier zijn of haar leven als individu heeft, maar daarnaast delen ze altijd in het leven van de gemeenschap, van het organisme. Ze leven gelijktijdig samen als cel, als weefsel van hetzelfde lichaam. Als we ze observeren, zien we dat er geen egoïstische daden zijn; er is geen jaloezie, er is geen woede, er is er geen sprake van discriminatie. Ieder individu werkt op natuurlijke wijze ook voor het welzijn van de hele gemeenschap. De mieren en bijen dromen niet over de toekomst. Ze raken niet verstrikt in het verleden. Ze leven in het huidige moment en doen wat ze moeten doen voor het welzijn van de hele gemeenschap.

Een mierenhoop kan zestig jaar of meer bestaan, maar iedere mier leeft maar ongeveer een maand. In een maand verdwijnt een hele generatie mieren, elke dag sterft drie of vier procent, en toch denken ze niet aan de toekomst. Ze doen hun best. Ze denken niet na of ze er zullen zijn als de mierenhoop klaar is en het kan ze niet schelen of op er dichtbij een andere heuvel wordt gebouwd.

Als we bijen, termieten en mieren observeren, zien we dat ze op een perfecte manier hun dagelijks leven leiden. Ze gedragen zich niet egoïstisch. Alles wat ze doen is ten bate van het welzijn van de hele gemeenschap. Daarom is er geen jaloezie, is er geen angst, er is geen sprake van discriminatie. Maar er is iets dat ontbreekt in de gemeenschap van bijen, mieren, termieten. Dat is het besef dat ze leven, leven voor zichzelf, voor de gemeenschap en voor anderen.

De Sangha als lichaam

Sanghaleden leiden hun individuele leven, maar tegelijkertijd hebben ze de rol van een weefsel, van een cel van de gemeenschap. Als Sanghabouwers, als mensen die 24 uur per dag met de Sangha leven, blijven we steeds over de Sangha als een organisme leren. Als je in een Sangha leeft, probeer je als een cel in een lichaam te zijn, je probeert als een bij in de bijenkorf te zijn voor het welzijn van de gemeenschap. En omdat er welzijn voor de gemeenschap is, is er welzijn in ieder van ons, en kan de Sangha een toevlucht zijn voor vele, vele mensen. Dat is onze dagelijkse praktijk - hoe je je individuele leven leidt, tegelijk met je leven als organisme. En als je zo kan leven, ben je niet langer het slachtoffer van je jaloezie, je woede, je discriminatie, je angst, omdat je het organisme bent. De Sangha is je lichaam geworden en naast je individuele lichaam heb je het Sanghalichaam, de Sanghakaya.

Het is vreemd dat we het in de boeddhistische leer vaak hebben over Buddhakaya, het lichaam van de Boeddha, en Dharmalichaam, Dharmakaya, maar we hebben tot het einde van de twintigste eeuw gewacht om te spreken over de Sanghakaya, het lichaam van de Sangha. De Sangha is ons

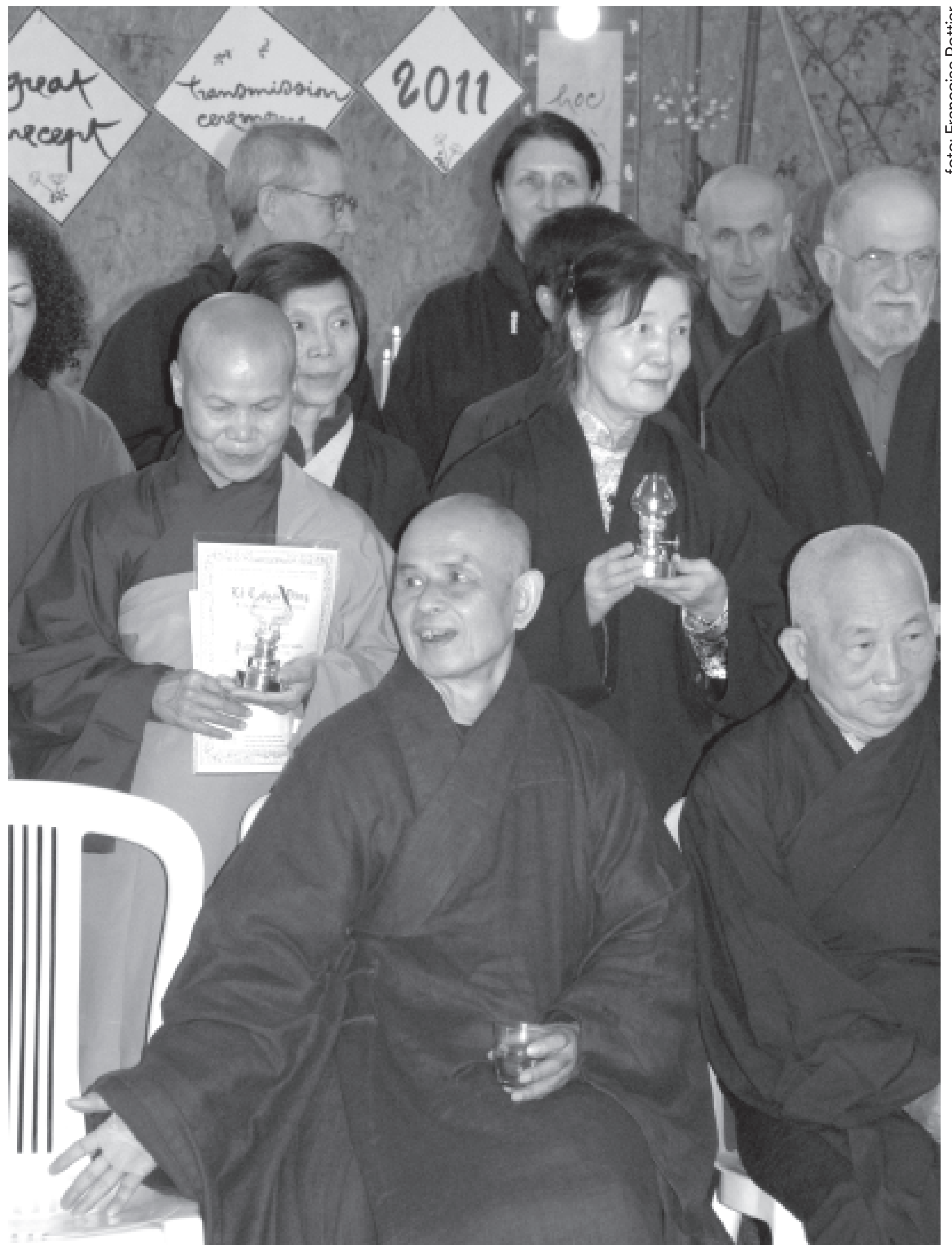


foto: Françoise Pottier

lichaam, zoals de bijenkorf het lichaam van de honingbij is en de mierenhoop het lichaam van de mier. En als we in die geest kunnen leven en de Sangha als ons lichaam beschouwen, zal het grootste deel van ons lijden verdwijnen. Toevlucht nemen tot de Sangha is geen uiting van geloof, het is een praktijk.

Toevlucht nemen tot de Sangha betekent leren om ook te leven in het organisme dat Sangha heet. Leven als een weefsel – dat is mogelijk. Wij, die 24 uur per dag in Plum Village leven, weten dat als we de Sangha zien als ons lichaam, het grootste deel van ons lijden zal verdwijnen en we veel vreugde krijgen. Het zien van het Sanghalichaam als je Sangha is een praktijk, en aandacht is de energie die je helpt om dit te doen. We zijn in staat om dit te doen.

Het doel van de bijen is om een korf te bouwen, het doel van de mieren is om een heuvel te bouwen. Dat is vastgelegd in hun DNA, elke cel van het lichaam dient om gemeenschappen te bouwen. Als we deze insecten observeren, zien we de intelligentie, de ervaringen, de wijsheid die door vele generaties van bijen, mieren of termieten is overgebracht. Als we observeren hoe mensen gezamenlijk iets doen, kunnen we ook de wijsheid, de intelligentie, de ervaringen zien die ze hebben ontvangen van vele generaties mensen die voor hen leefden. Sociale insecten hebben ook communicatiemiddelen. Ze maken geen gebruik van taal zoals wij, maar ze communiceren wel degelijk. Bijen dansen, ze geven feromoonberichten af om te communiceren. Mieren dansen ook en produceren sonore trillingen om te communiceren, en ze geven ook feromonen af, minuscule chemische partikels waarmee ze goed communiceren. Wij mensen gebruiken taal. We weten hoe we informatie kunnen opslaan, we weten hoe we informatie kunnen verwerken en opvragen. We weten hoe we moeten

communiceren, maken gebruiken taal, we gebruiken de fax, we mailen, we maken gebruik van telegrammen en de telefoon enzovoort, maar soms is communicatie moeilijk.

In een praktiserende Sangha communiceren we ook met elkaar, maar de basis van onze communicatie is stilte. We hebben sessies waarin we Dharmadelen, maar Dharmadelen is niet de enige manier waarop we met elkaar communiceren. We communiceren vooral in stilte. Als we samenkomen en zitten, zeggen we niets, maar onze boodschap is heel duidelijk: "Mijn geliefde broeders, mijn geliefde zusters, ik ben hier voor jullie. Ik ben zo blij dat ik in jullie midden ben: leden van mijn Sangha. Ik voel me zeker, ik voel me veilig, ik voel me gelukkig, ik voel me stevig als ik door mijn Sangha omringd word." Dit is onze communicatie tijdens de zitmeditatie en dit is op zichzelf de basis. Want tijdens zitmeditatie leren we hoe we echt tegenwoordig kunnen zijn, met onze volledige aanwezigheid. We leren hoe we aanwezig zijn in het hier en nu. We weten dat het leven alleen in het hier en nu voorhanden is. Daarom stelt zitmeditatie ons in staat om het leven diep aan te raken en alle wonderen van het leven staan dan voor ons open, zowel binnen als buiten ons. Dit is een zeer krachtig communicatiemiddel. Beste Sangha, het is geweldig dat we hier zijn als lichaam, het Sanghalichaam. Ik hoef nergens meer naar te streven, geen strijd meer te voeren, me nergens meer heen te haasten. Ik voel me thuis in mijn Sangha. Met het Sanghalichaam voel ik veel energie. Ik zal niet verdorren zoals een bij, als ik een halve dag of twee dagen alleen word gelaten, omdat mijn lichaam hier is, mijn Sanghalichaam is de hele tijd hier bij mij.

Niet-handelen is het fundament van al het handelen

Zitten te midden van een Sangha – zelfs als je niets doet – maakt je levend, stevig en gelukkig, maar alleen als je jezelf toestaat om je Sangha te worden, doordrongen door de Sangha, zodat communicatie mogelijk wordt. In de moderne wereld hebben we zeer geavanceerde communicatie-instrumenten en -middelen, maar vaak voelen we ons gevangen. Communicatie in de Sangha is gebaseerd op vrijheid – vrijheid van onderscheid, vrijheid van de notie van het zelf, omdat we weten hoe we onszelf toelaten om de Sangha te zijn. We weten hoe we toelaten dat ons lichaam deel van het Sanghalichaam wordt en het Sanghalichaam deel van ons lichaam. Bijen bouwen altijd aan hun korf. Mieren bouwen altijd aan hun heuvel. Voor ons mensen, als leden van de Sangha, toont onze geestelijke roeping, onze biologische structuur ons dat we ook een soort heuvel, een soort korf moeten bouwen, maar we doen dit niet alleen door onze arbeid. We doen dit niet alleen door te handelen, we doen het door niet-handelen, namelijk door te zijn. Omdat handelen niet het enige is wat we kunnen doen als mens en als Sanghalid. Zijn is zuiver handelen. We kunnen het niet-handelen noemen, maar het is het fundament van ieder zinvol handelen. Dus als je het organisme van een Sangha observeert, zie je handelen, maar ook niet-handelen. Dat betekent zijn, en zijn is een kunst. Als we samenkomen en op deze manier zitten, dan doen we niets, maar ons samenzijn, ons vertrouwen in de Weg, de beoefening, de Sangha, is een enorme bron van energie die ons in staat stelt om te genezen, om onszelf te transformeren en ons een gevoel van stevigheid, vrijheid en vreugde te geven. Dus niet-handelen is het fundament van al het handelen.

Als we oefenen om samen te lopen, doen we niets. We genieten gewoon van elke stap die we zetten. We zijn als een duizendpoot die met talloze voeten loopt: we zijn gewoon een lichaam met veel voeten die op hetzelfde moment lopen. En waar gaan we heen? We gaan nergens heen, omdat onze bestemming het hier en nu is, waar het leven beschikbaar is. En daarom brengt elke stap ons naar het hier en het nu, naar het leven met al zijn wonderen die voorhanden zijn in dit moment.

Dus als we loopmeditatie doen, doen we niets. We vechten niet, wij streven nergens naar, we leren te zijn. Het diepgaand aanraken van de aarde en beseffen dat we leven als organisme, als Sangha, dat is op zichzelf prachtig. Dat is voldoende voor onze transformatie en genezing. De helende elementen zijn niet alleen in handelen aanwezig, maar vooral in niet-handelen, in ons zijn. De Dharma onderwijst ons de kwaliteit van het zijn. Als je aankomt in Plum Village, word je een cel in een organisme. Er zijn monniken, nonnen en andere mensen die permanent in Plum Village wonen, ieder van hen is ook een cel van het organisme. De monniken, de nonnen en de leken in Plum Village beschouwen zichzelf niet als gastheer en -vrouw en jullie als gasten. Nee, ze zien jullie als leden van de Sangha. Ze aarzelen niet om jullie uit te nodigen om in het volle leven van de Sangha te delen. Een non is een cel van het Sanghalichaam, ieder van jullie is ook een cel van het Sanghalichaam. Leren om te zijn, leren om te beoefenen, zodat je echt een organisme kan worden dat Sangha wordt genoemd. Dankzij de Dharma, dankzij de beoefening, kan ons lichaam, ons Sanghalichaam, ons organisme als een superorganisme zijn, als jullie willen, een heilig organisme, want het is werkelijk heilig.

De energie van de Sangha

De energieën van aandacht, concentratie en inzicht maken de Sangha tot een heilige entiteit. We genereren de energie van aandacht iedere dag, elk uur, elke minuut, elke seconde door onze praktijk van bewuste ademhaling, aandachtig wandelen, aandachtig zitten, aandachtig kijken, aandachtig luisteren. We leven ons dagelijks leven vaak in vergetelheid. We zitten gevangen in onze spijt en verdriet over het verleden, zitten gevangen in onze angst en vrees voor de toekomst. We zijn in de greep van onze begeerte, onze wanhoop in het huidige moment. Maar met de energie van aandacht kunnen we aanwezig zijn in het hier en nu. We kunnen vrij zijn van onze spijt over het verleden, onze angst voor de toekomst, het verlangen of de wanhoop die in ons opkomen in het huidige moment. Met de energie van aandacht kunnen we in contact komen met de wonderen van het leven in en om ons heen. Met de energie van

aandacht kunnen we onze angst, onze woede, ons verlangen herkennen en omarmen, zodat we opluchting en levensvreugde brengen in onszelf en in onze Sangha. Dit gebeurt voortdurend tijdens de beoefening in ons dagelijkse leven en dit is het element dat heilig wordt genoemd in de heilige Sangha. Een Sangha waarin de energie van aandacht aanwezig is, is een echte Sangha. Als er aandacht is, dan zijn concentratie en inzicht ook aanwezig. Als de energieën van aandacht, concentratie en inzicht in je aanwezig zijn, dan is Boeddha aanwezig; de Boeddha waarmee je in contact bent door de Sangha en natuurlijk door de Dharma. En dankzij de Dharma kun je in contact zijn met de Sangha. De Sangha draagt de aanwezigheid van de Boeddha en de Dharma in zich en daarom is het zo belangrijk om toevlucht te nemen tot de Sangha. Als je niet graag het woord superorganisme gebruikt, kun je het woord heilig organisme gebruiken, omdat de Sangha een juweel is.

De Sangha is niet zomaar een groep mensen – de Sangha is veel meer dan een groep mensen. Sanghaleden hebben dezelfde affiniteit, aspiratie, behoefte, beoefening en zorg. Zij zijn zich ervan bewust dat er lijden is en hebben behoefte aan diep inzicht in de aard van het lijden. Sanghaleden zijn zich ervan bewust dat de beëindiging van het lijden mogelijk is. Zij zijn zich bewust van het feit dat er manieren zijn om tot transformatie en genezing te komen. Sanghaleden hebben vertrouwen in het Achtvoudige Pad dat leidt tot de beëindiging van het lijden, tot transformatie en genezing. Deze weg is zichtbaar in onze dagelijkse beoefening. Als een Sanghalid loopt, loopt ze op een manier die het leven precies in dit moment mogelijk maakt. Met haar voet raakt ze de aarde aan, raakt deze zo diepgaand aan, dat je de energie van concentratie en van aandacht van haar ziet uitgaan. Ze legt zichzelf helemaal toe op het zetten van een stap en als ze dat doet communiceert ze. Ze hoeft geen feromoon af te scheiden, ze hoeft niet te praten, niet te bellen of een fax te verzenden. Ze loopt gewoon, en met elke stap die ze zet, cultiveert ze meer vrijheid, meer stevigheid en meer vreugde. Ze kan dit iedere keer doen als ze van de ene plaats naar de andere plaats toe gaat. Wij mensen moeten ons vele malen gedurende de dag van de ene plaats naar de andere begeven, en daarom hebben we genoeg mogelijkheden om zo te oefenen dat elke stap meer stevigheid, meer vreugde en vooral meer vrijheid kan brengen. Want elke stap die je zet kan je helpen om de vrijheid terug te winnen die je hebt verloren in de hectische manier van leven binnen onze samenleving.

De permanente bewoners van Plum Village – of het nu monniken, nonnen of leken zijn – hebben geleerd om zo te lopen, elke keer dat ze zich van de ene plaats naar de andere begeven. Als ze dat doen, doen ze het voor zichzelf, voor de hele Sangha en voor de grotere Sangha die hier is en die overal is. We bouwen aan een heuvel, niet alleen omwille van de heuvel zelf, maar in het belang van de hele wereld, omdat de Sangha een heilige toevluchtsoord is. Mensen lijden zo veel dat ze niet weten waar ze heen kunnen en Sangha-opbouw is de nobelste taak. De twintigste eeuw werd gekenmerkt door individualisme, door veel vernietiging, verdriet, angst en vervreemding. De eenentwintigste eeuw moet anders worden, we moeten leren om als bijen in een bijenkorf te leven. Hier in Plum Village leren we om te leven als cellen van hetzelfde lichaam en Sangha-opbouw is onze beoefening. Toevlucht nemen tot de Sangha – *Sangham Saranam gacchami* – dat is onze beoefening.

Wij mensen moeten ons vele malen gedurende de dag van de ene plaats naar de andere begeven, en daarom hebben we genoeg mogelijkheden om zo te oefenen dat elke stap meer stevigheid, meer vreugde en vooral meer vrijheid kan brengen.

Dus je bent aangekomen. Je bent een cel van het lichaam geworden. Je werkt aan Sangha-opbouw door je manier van lopen, door je ademhaling, door je zitten en zo breng je jezelf veel plezier, opluchting, vrede en vrijheid. Je kunt de Sangha veel vreugde, veel rust en ook veel vrijheid brengen. En je hoeft nergens naar te streven. Je laat je door de Sangha transformeren en beschermen. Bijen nemen hun toevlucht in de bijenkorf, mieren nemen hun toevlucht tot de mierenhoop. Laat je omarmen door de Sangha, zelfs als je met veel pijn, verdriet en angst bent gekomen. "Lieve Sangha, ik ben gekomen met veel pijn, verdriet en angst. Omarm me alsjeblieft, omarm alsjeblieft mijn angst, mijn verdriet, mijn pijn. Ik geef me over aan de Sangha." Als je in staat bent om zo te beoefenen, kan transformatie binnen een paar uur plaatsvinden.

Als je nog steeds lijdt omdat je nog steeds gevangen zit in je notie van het zelf, dan denk je dat dit lijden jouw lijden is, jouw pijn en jouw verdriet. Als je in staat bent om jezelf te zien als een cel in het Sanghalichaam, als je vertrouwt op de Sangha, als je jezelf overgeeft aan de Sangha, met je intelligentie, je talent, je verdriet, je angst, dan kan de energie van de Sangha je omhelzen en transformeren. En je zult direct verlichting van lijden ondervinden. En jouw verlichting van lijden zal ook de Sangha verlichting van lijden bieden.

Ik zei in het begin dat jullie komst de Sangha in Plum Village diepgaand beïnvloed heeft, want jullie hebben je wijsheid, je inzicht, je geluk, je verdriet en je angst meegebracht. Ieder van ons – of we nu vaste bewoners van Plum Village zijn of daar net aankomen – is een cel in een nieuw lichaam geworden, een Sanghalichaam. En als je weet hoe je kunt vertrouwen, hoe jezelf kunt toelaten om thuis te

zijn, gedragen te worden door de Sangha, je over te geven aan de Sangha, als je weet hoe je gewoon een cel in het Sanghalichaam kan zijn, dan garandeer ik je dat een dergelijke verlichting en transformatie binnen luttele uren kunnen plaatsvinden.

Als je er in slaagt om de notie van het zelf achter je te laten, zal je lijden snel – heel snel – verdwijnen. Edele stilte is een prachtig middel om diepgaand van onze eenentwintigdaagse retraite te kunnen genieten, om te erkennen dat onze eenentwintigdaagse retraite altijd aan vele, vele mensen transformatie en genezing brengt. Wie twee jaar geleden in St. Michael College aanwezig was, merkte dat het lijden aanvankelijk enorm was. Maar na eenentwintig dagen van beoefening, ondervonden velen verlichting van het lijden dankzij de kracht van de Sangha. De Sangha brengt je genezing, de Sangha biedt je de mogelijkheid van transformatie. En wat is de Sangha? Jij bent de Sangha. Beschouw daarom tijdens de eenentwintigdaagse retraite alsjeblieft de monniken, de nonnen en andere leken in Plum Village niet als je gastheren en gastvrouwen en jezelf slechts als gast. We zien jullie als leden van onze Sangha en jullie vreugde en geluk zullen onze vreugde en geluk zijn. We kunnen van de bijen leren. We kunnen van de termieten leren. Dan zijn we niet langer onderworpen aan ons individuele verdriet, angst, discriminatie en pijn. Door onze overgave worden we cellen in het Sanghalichaam en plotseling voelen we ons veel beter. We kunnen al onze negatieve energieën loslaten. Dit is veel gemakkelijker dan je denkt.

Thuis is het hier en nu

Als je tijdens het ontbijt gevangen raakt in je zorgen en je angst, eet dan voor de Sangha en laat je angst en verdriet los. Als ik eet voor de Sangha, is het mijn taak om van mijn ontbijt te genieten: de Sangha verwacht dit van mij, want als ik mijn angst en verdriet tot me neem tijdens het ontbijt, is dit niet gezond voor de Sangha. De Sangha is er om je te ondersteunen, om je eraan te herinneren dat het eten van je ontbijt een manier is om de Sangha te voeden met je stevigheid en vrijheid. Zo moeten we ontbijten. Geniet op deze manier van elke hap van je ontbijt. Je weet dat je de Sangha voedt en je weet wat de Sangha nodig heeft – geen verdriet en geen angst, maar stevigheid, vreugde en vrijheid. Ja, ontbijten is een diepe beoefening, en als je jezelf omarmt, zul je met veel plezier ontbijten. Dit is helemaal niet moeilijk. Ontbijten is een diepe beoefening, die niet omschreven kan worden als werk, net zo min als loopmeditatie kan worden omschreven als werk. Beide praktijken kunnen heel prettig zijn, erg voedzaam en genezend als we lopen als organisme. Jouw voeten zijn mijn voeten. Ik loop zo goed als ik kan, ik geniet van elke stap die ik zet, niet alleen voor mezelf, maar ook voor jou. En als je loskomt van je lijden en je angst, als je de aarde met vreugde kan aanraken, dan voed je mij, dan voed je de hele Sangha.

Als je toevlucht neemt tot de Sangha en geniet van elke stap die je zet, voed je de Sangha, genees je de Sangha met je voetstappen; je bent nu een Sanghabouwer. Waar je je ook bevindt, blijf een Sanghabouwer, omdat onze wereld, onze samenleving, de aanwezigheid van Sanghabouwers dringend nodig heeft om toevlucht te bieden aan zo veel levende wezens die elke dag verloren gaan! Ik ben aangekomen, omdat de bestemming waar ik wil aankomen het leven is, en het leven is alleen beschikbaar in het hier en nu. Als ik eenmaal inadem, breng ik mijn lichaam en mijn geest samen. En in die staat van zijn sta ik open voor het leven en staat het leven voor mij open. De eenheid van lichaam en geest die je met een enkele inademing realiseert, kan je openstellen voor het leven en zijn wonderen, en het leven en zijn wonderen voor jou open stellen. Dat is verlichting, dat is op zichzelf al bewustzijn, en opeens ben je in staat te stoppen en in het hier en nu te zijn. Dit is de vrucht van beoefening. Je hoeft slechts een stap te zetten om het Koninkrijk van God, het Zuivere Land van de Boeddha te betreden in het hier en nu.

Velen van ons zijn op zoek geweest naar ons thuis, ons ware thuis, zonder het te vinden. De Boeddha heeft ons verteld dat ons thuis in het hier en nu is. Als je in contact wilt komen met je voorouders, met de Boeddha, met het Koninkrijk van God, keer dan terug naar het hier en nu, en als je aandachtig genoeg, geconcentreerd genoeg bent, zal je in staat zijn om alles wat je zoekt in het hier en nu aan te raken. Voor mij is het Koninkrijk van God nu of nooit. Het Zuivere Land is nu of nooit. De beoefening is duidelijk. Als je 'Ik ben aangekomen, ik ben thuis,' beoefent, stop je met je te haasten. Onze voorouders hebben zich gehaast en wij gaan op onze beurt verder met ons te haasten. De Dharma zegt: "Stop! Leef! Wees aanwezig in het hier en nu."

Niet alleen als je zit, maar ook als je loopt, realiseer je je dit. En later, als je de afwas doet, realiseer je je dit ook. Het is heerlijk om de afwas te doen en in het hier en het nu aan te komen, in het Koninkrijk van God. Er zijn mensen onder ons die de afwas doen in de hel. Het is veel mooier, veel aangenamer om af te wassen in het Koninkrijk van God. "Ik ben aangekomen, ik ben thuis, in het hier en nu," want dit is het echte adres van je ware thuis – het adres van alle Boeddha's en bodhisattva, het adres van het Koninkrijk van God. Als je wilt, kun je heel gemakkelijk thuiskomen, want je thuis is het hier en nu. En als Sangha is het niet moeilijk om thuis te komen, omdat de energie van de Sangha heel krachtig is. Hoe getalenteerd je ook bent, als je slechts een solitair wezen bent, zul je verdorren. In de Sangha heb je een kans om al je talent te uiten en de Sangha te voeden en genezing te brengen met je talent en voeding en genezing te ontvangen van andere Sanghaleden. Als je weet hoe je moet stoppen, aankomen, en genieten van iedere stap die je zet, dan worden stevigheid en vrijheid een realiteit en je vreugde en geluk zullen groeien. Stevigheid en vrijheid zijn twee kenmerken van Nirvana. De Boeddha zei: "Je kunt Nirvana in het hier en nu aanraken, zelfs met je lichaam." Het lichaam kan Nirvana aanraken door het aanraken van stevigheid en vrijheid. Iedere stap die je zet, helpt om je stevigheid en vrijheid te cultiveren, omdat er

zonder stevigheid en vrijheid geen geluk mogelijk is. Dat weten we allemaal.

Ik verblijf in de ultieme dimensie. De werkelijkheid heeft twee dimensies. De historische dimensie en de ultieme dimensie. We hebben zorgen in de historische dimensie – onze gezondheid, ons succes en het welzijn van onze familie, onze samenleving. Diep in ons is er ook een zorg om het ultieme. We willen het ultieme aanraken, we willen ons ware thuis realiseren. In het onderricht van de Boeddha staan deze twee dimensies niet los van elkaar. Als je weet hoe je de historische dimensie diepgaand kan aanraken, met aandacht en concentratie, dan kun je op hetzelfde moment de ultieme dimensie aanraken. Dus met stevigheid en vrijheid kun je contact maken met de ultieme dimensie - je aard van geen-geboorte en geen-dood, de aard van zo-zijn. Dus laten we deze woorden onthouden, want ze stellen ons in staat om te genieten van zit- en loopmeditatie. Wij kunnen ze gebruiken tijdens de afwas, tijdens het schoonmaken van de badkamer, enz. Alles wat we doen of laten in ons dagelijks leven dient om de Sangha te voeden, onszelf en de Sangha te voeden. En als goede beoefenaars moet ieder van ons de gelofte afleggen om de Sangha op te bouwen. Dat is de nobelste taak in onze eeuw. Zullen we samen zingen?

Ik ben aangekomen, ik ben thuis
In het hier en in het nu
Ik ben aangekomen, ik ben thuis
In het hier en in het nu

Ik ben stevig, ik ben vrij
Ik ben stevig, ik ben vrij
In de ultieme dimensie verblijf ik
In de ultieme dimensie verblijf ik.



foto: Françoise Pottier

Lamptransmissie in Plum Village
'Warere' broers en zussen

Zondagmiddag. Bepakt en bezakt vertrek ik van huis naar station Alkmaar. Het is de eerste stap van de lange reis naar Plum Village. Daar zal een kleine Nederlandse sangha aanwezig zijn voor Margriet Versteeg wanneer ze de Lamp van Thây in ontvangst neemt tijdens de Deep Listening Great Ordination Ceremony.

Op station Geldermalsen wacht Jorieke op me en we rijden samen naar het Vriendenhuis in Tricht om Marjolijn op te halen. Na het afscheid van de deelnemers aan het Oaseweekend, zijn we eindelijk onderweg. Na wat stops en 500 km komen we aan in Mondésir. We vinden allemaal dat het niet beter had gekund, zo'n naam voor drie vrouwen van boeddhistische aard: Mijn verlangen! De volgende dag arriveren we in Plum Village rond vijf uur 's middags, net op tijd om de laatste twee mensen te zien die de Lamp ontvangen hebben die dag. We begroeten ook Margriet, Rochelle en Chantal, die vrijdagavond al in Plum Village waren aangekomen.

Aangekomen, thuis!

Bij inschrijving horen we dat we in de Middle Hamlet zullen verblijven, met Steffi en Margreet uit Duitsland. Ik ben heel blij dat ik ze weer zal ontmoeten. Ons pad heeft ons meerdere keren bij elkaar gebracht, in Plum Village, waar ze twee jaar hebben gewoond, en in Nederland (ze spreken beiden goed Nederlands). Ik zag ze voor het laatste in het EIAB tijdens de Nederlandse retraite met Thây. Marjolijn gaat ze van het station halen in Sainte Foy la Grande en schenkt zodoende veel vreugde en blijheid aan drie mensen (Nikki uit Nederland is met dezelfde trein aangekomen).

Dinsdag is een ander soort dag, met de grote ordinatie van monniken en nonnen. Leken kunnen een deel van de ceremonie meemaken, inclusief de opening met de grote drum en de grote bel in de vernieuwde zendo van Upper Hamlet. Wanneer ik vraag waarom zoveel namen afgeroepen worden (50 voor 17 nonnen), hoor ik dat de ceremonie 'online' is en dat andere monniken en nonnen in Thailand en de VS ook geordineerd worden. Zo kun je een traditie van vijfentwintig eeuwen verenigen met de moderne wereld.

Op woensdag begint de Lamptransmissie ceremonie. De ceremonie is veranderd, vanwege Thây's gezondheid. 'Ordinees' worden als groep van twaalf tot vijftien mensen door Thây opgeroepen om naar voren te komen, ieder met één 'attendant'. Dan zingt Thây en mensen buigen voor de Bodhisattva's. Daarna worden ze één voor één opgeroepen om vóór Thây te komen. Elke ordinee leest zijn of haar gatha, in één of mee talen, en Thây accepteert de gatha. Hij geeft op zijn beurt de 'gatha van de patriarchen' terug (de antwoordgatha). Daarna geeft de attendant de lamp door en Thây steekt de lamp voor de eerste keer aan. Aan het eind geeft Thây commentaar of een opdracht aan de nieuwe Dharmacharya. Zoals Marjolijn later opmerkte: "het is zo mooi om te zien dat Thây zijn volle aandacht aan iedereen schenkt. Hij is zo aanwezig, hij kijkt naar de mensen en je weet dat hij ze echt ziet, ook de laatste, na meer dan twee uur."



foto: Françoise Pottier

Steffi Holtje met de Lamp

De ceremonie

Steffi Holtje (Chan Giac Uyen) is die dag ook aan de beurt, in de New Hamlet. Ze leest haar gatha voor:

Van een gele zonnebloem
Een paarse is geboren.
Moeder en dochter inter-zijn
Beide uitstralend in hun unieke schoonheid.
Harten openen en worden vrij,
De tijdloze stroom van liefde vloeit, onbegrensd,
In de ware tuin van ontwaken.

Vrijdag is eindelijk Margriet aan de beurt, dit keer in de Lower Hamlet. Als ze opgeroepen wordt, zegt Thây: "Ger loopt met je mee. Hij is altijd met jou. Hij staat hier met jou." Wanneer Margriet haar lamp krijgt, zegt Thây: "Met genoeg aandacht en concentratie, kan je Gers aanwezigheid met jou nu zien. Elke inademing, elke glimlach kan zijn aanwezigheid laten doorschijnen als er volle aandacht is. De Lamp ontvangen is een moment van grote vreugde. De


foto: Françoise Pottier

Margriet wordt door Zr. An Nghiem gefeliciteerd na de ceremonie

Inzichtgatha van Margriet Versteeg
Chân Bi Viên, Ware Tuin van Compassie

Verwarde geest,
problemen scheppend,
oplossingen zoekend.
Eindeloze cirkels
van hoop en vrees.

Plotseling inzicht:
Dit is het!
Niets meer, niets minder.
Het is mogelijk om te leven met wat is,
in vreugde.
Huidig moment, wonderschoon moment.

Antwoordgatha van Thich Nhat Hanh

De hemel van groot mededogen is zo blauw.
De maan van volmaakte verlichting zo stralend.
Je bent aangekomen in je hart, je bent thuis.
De groene wilgeboom verwelkomt
de gouden wielewaal.

Boeddha en de Bodhisattva's zullen je altijd steunen wanneer je de Dharma verder verspreidt." De laatste twee mensen worden samen opgeroepen. Het is een echtpaar, van de Sangha in Berkeley, Californië. Thây zegt tegen hen: "de Lamp ontvang je voor de sangha. De Lamp is niet van jullie alleen." De grote trom en de grote bel markeren het einde van de ceremonie.

Naar hoeveel Dharmalezingen kun je in één middag luisteren?

De Lamptransmissie vond 's ochtends plaats. 's Middags gaven de nieuwe Dharmacharya's om de beurt hun eerste Dharmatalk. Dus drie dagen lang hebben we elke middag naar 12 tot 17 Dharmatalks geluisterd, in het Vietnamees, Engels of Frans. Zo veel wijsheid, zo veel getransformeerd lijden, zo veel inzicht. Verhalen waarvan je even stil(ler) werd. Pareltjes en juwelen bij de een na de ander. Iemand zei: "Dharmacharya worden verandert je relatie met de sangha niet. Je wordt alleen een 'warere' broer of zus." Mensen delen over hun familie, hun moeite met vader en of moeder, ziektes, alcoholisme, ervaringen in hun leven die ze langzaam hebben leren transformeren. Steffi vertelt over haar relatie met haar moeder en haar inzicht dat 'jouw geluk is mijn geluk' niet hoeft te betekenen dat je pas gelukkig kan zijn als de ander ook blij en gelukkig is.

Rachel uit Israël vraagt in haar gatha: "Could there be only one mindful breath between hell and heaven?" Later in haar

lezing deelt ze haar inzicht: "Vrijheid is geen vrijheid om te doen wat je wilt; vrijheid is vrijheid van wat je wilt." Een vriend uit Vietnam deelt over zijn werk als journalist. Door zijn artikelen over Bat Nha kon hij zien hoeveel steun Thây kreeg, maar hij ontving ook veel boze brieven. Hij vond dat moeilijk en wist eerst niet wat daarmee te doen. Uiteindelijk, door de leer van Thây, was hij in staat om de pijn van de mensen te zien en kon hij hen terug schrijven vanuit liefde. Een Vietnamese vrouw vertelt over haar tijd als jonge student tijdens de Vietnamoorlog en hoe ze deelnam aan de School of Youth for Social Service, door Thây opgericht, en wat het voor haar betekende. "Geëngageerd boeddhisme is nu toegepast boeddhisme geworden. We zijn nog steeds de handen van Thây, en hij wil meer instituten zoals het EIAB in Vietnam, Thailand, Israël…" Ik begrijp ineens dat wat Thây van plan is niet nieuw is, maar een voortzetting van wat hij in Vietnam 45 jaar geleden al begon.

De Dharmacharya's vormen samen een prachtig voorjaarsboeket met allerlei soorten bloemen, en je ziet ze bloeien voor je ogen, sommigen krachtig en open, anderen teder en kwetsbaar, maar allemaal met een eigen verhaal en inzicht. Je ziet de leer van de Boeddha in een soort caleidoscoop, met vele facetten en een ieder reflecteert daarvan een deel. Werkelijk het Net van Indra.

De ceremonie heeft een andere vorm gekregen, de lamp die de nieuwe Dharmacharya's krijgen is ook anders (kleiner en mooier vind ik). Zoals Thây de voortzetting van de patriarchen is, van alle "leraren die ons voorgegaan zijn, die ons met mededogen en zonder vrees het pad laten zien" zijn wij de voortzetting van Thây, zijn handen, zijn voeten, zijn sangha. Ik voel nieuwe inspiratie, vernieuwd 'commitment' na deze vijf dagen in Plum Village.

De terugreis gaat soepel en we stoppen nog een keer in Mondésir voor een overnachting. Verlangens heb ik nog wel, maar ik laat ze af en toe even los, en ik blijf in het huidige moment, ademend. Vrijheid van wat ik wil.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

'This is It'

Dharmalezing van Margriet Versteeg tijdens de Lamptransmissie

Plum Village, 25 februari 2011

Dear Thây, dear Sangha,

Graag wil ik een bepaald aspect van mijn ervaring met de beoefening met jullie delen. Ongeveer negen jaar geleden, toen ik met mijn partner Ger Levert in Plum Village aankwam voor de zomerretraite, gingen we ons inschrijven in de Upper Hamlet. Toen ik de registratieruimte binnenkwam viel mijn oog op een kalligrafie van Thây, die daar aan de muur hing. Er stond op: "This is it", "THIS IS IT".

Deze woorden troffen mij als een donderslag. Op dat moment realiseerde ik me ineens de diepste betekenis. Ik kon opeens de wereld, mijn wereld, in een nieuw licht zien. Ik zag de oorlog in Irak (die toen gaande was), ik zag het geweld op zoveel plekken, ik zag onze aarde lijden… Tegelijkertijd zag ik ineens mijzelf: dit ben ik! Zo ben ik…ouder wordend, artritis in mijn knieën!
Maar tegelijkertijd zag ik ook de werkelijkheid waarin ik mij bevond: in de Upper Hamlet, de prachtige lotusvijver vlakbij, de vriendelijke glimlach van de monnik die ons uitnodigde te gaan zitten… Thây, heel dichtbij, in zijn hut. Dit is het! Zo is het! Het was een verbluffende en diepe ervaring.

Op dat moment besefte ik dat mijn visie op de wereld, mijn leven lang zo was dat ik dacht dat alles anders zou moeten zijn dan het was, dat het nu niet echt goed is. Om met mezelf te beginnen: ik zou anders moeten zijn, wijzer, aardiger, mooier… De mensheid, alles zou beter, anders moeten zijn. Misschien zou het in de toekomst beter worden. Later, later…

Misschien heeft het te maken met wat ik als kind heb ervaren. Tijdens de Tweede Wereldoorlog heb ik, als klein kind, drie en een half jaar doorgebracht in jappenkampen in Indonesië. Het was een uitzonderlijke situatie, ik zat daar met mijn moeder en broertje in verschillende vrouwenkampen. Duizenden vrouwen en kinderen bij elkaar. Er was honger en vele mensen stierven. Ik ontmoette mijn vader voor het eerst toen ik ruim vijf jaar was.

Ik denk dat de moeders elkaar constant vertelden hoe ellendig de hele situatie was, dat het misschien later, als de oorlog ooit zou eindigen, beter zou worden. Als je dit als kind voortdurend hoort dan zal dat zeker een grote invloed op je hebben gehad.

Die zomer, in 2001, heb ik de kalligrafie meteen gekocht. Hij hangt nu in mijn slaapkamer en als ik mijn ogen open doe,

foto: Françoise Pottier



Margriet Versteeg met de Lamp

Toen ik Ger in 1992 ontmoette had hij al last van ernstig hartfalen. Hij had verschillende hartinfarcten gehad, een openhartoperatie, zijn conditie was erg kwetsbaar. In 1996 hadden we met Sister Chan Khong een indringend gesprek over zijn delicate conditie en zij gaf toen een bijzonder mooi zinnetje aan ons, om mee naar huis te nemen. Zij zei: "There is always a state of Non-Fear where you can enter…" Ger en ik konden dit zinnetje verschillende malen gebruiken als hij op de rand van de dood verkeerde…

Dankzij onze lange jaren van beoefening lukte het ons dan om deze staat van 'niet-bang zijn' binnen te gaan. We konden de angst loslaten, we waren in het besef van de realiteit dat Ger ieder moment zou kunnen sterven, dat ik dan alleen achter zou blijven… This is it! Het was wonderbaarlijk dat we dit, dankzij dat ene zinnetje, konden!

Zo konden we nog vele jaren samen verder, we waren gelukkig met het hier en nu. Er was dit diepe besef dat het huidige moment, hoe de situatie ook was, leefbaar was, dat we om konden gaan met wat zich voordeed. In plaats van te verdrinken in angst of te blijven hopen dat de dingen wel zouden verbeteren, konden we juist goed zien wat ons te doen stond op een spannend moment. Het weten dat dit mogelijk was maakte ons vrij en licht. We hebben nog zo veel kunnen genieten!

zie ik hem meteen. Vanaf die tijd is dit kleine zinnetje mijn grootste leermeester geworden. Als ik me goed voel, in contact met mezelf, dan kan ik me steeds naar deze woorden wenden, de diepte ervan tot me laten doordringen en me ontspannen. Ik voel dan dat ik alle ideeën en angsten en tobberijen kan laten varen. Ik kan dan voelen dat ik leef, dat ik veilig ben. Het is zoals het is, niets meer, niets minder. Present moment, wonderful moment! Natuurlijk zit ik ook wel eens dicht, dan ben ik bang en maak me zorgen… dan voel ik me naar.

Mijn lieve vriend Ger en ik hadden achttien jaar lang een hele fijne relatie. We waren zo gelukkig dat we dit prachtige pad zo'n lange tijd, hand in hand, samen mochten gaan. Zowel in Nederland, bij onze eigen sangha, als hier in Plum Village, waar we ieder jaar naar toe gingen. We deelden innig onze diepe liefde en vertrouwen in deze weg die de Boeddha en Thây ons lieten zien. Vele jaren hebben we samen geoefend, en geleerd wat er waardevol en mogelijk was in ons leven samen. We hebben zo ook veel kunnen bijdragen aan de grote sangha in Nederland en in onze woonplaats.

Ger kreeg de Lamp van Thây in 2008. Maar zijn conditie verslechterde de laatste jaren, hij raakte steeds meer invalide. Hij had moeite met ademen, kon niet genoeg lucht krijgen, hij had vaak pijn in zijn hart, was dan zo vermoeid. Hij werd totaal afhankelijk van mij, ik zorgde voor hem.

Mijn leven veranderde ingrijpend, al mijn aandacht en tijd was voor ons leven samen. Hoe kon ik de condities, voor hem, voor ons, zo fijn mogelijk maken? Wat kon ik doen om ons leven samen prettig, waardevol en vreugdevol te maken? Maar in plaats van me beperkt en ingesnoerd te voelen, voelde ik juist een grote vreugde dat ik al deze ideeën over wat ik nodig zou moeten hebben voor mijn eigen ontwikkeling, los kon laten.

Vele, vele malen hebben de drie woorden van Thây – "This is it" – me hierbij geholpen! Dat heeft me zoveel vrijheid gegeven! Het betekende voor mij een diepe en helende transformatie. Dit was wat de lange jaren van beoefening mij gegeven hebben. Daar ben ik zo dankbaar voor.

Maar mijn dierbare kameraad is op 24 augustus 2010 overgegaan. Hij kon niet langer verder, hij had de andere oever bereikt. We wisten al vele jaren dat we spoedig afscheid van elkaar zouden moeten nemen, dat hij ieder moment zou kunnen sterven, we waren daar ten volle op

voorbereid. Maar er was geen angst voor de dood, we waren juist heel vaak in staat echt gelukkig te zijn in het hier en nu. Het was heel bijzonder dat we samen konden rouwen, dat we samen soms onze tranen voelden stromen voor dit grote mysterie van leven en sterven…dat we daar zo samen in konden zijn.

De nacht dat hij stierf was ik bij hem… hij is heel rustig gegaan, hij was eindelijk echt vrij. Ik voelde een diepe opluchting, voor hem, voor mijzelf… Ik kon hem laten gaan, wenste hem vaarwel…

Op de dag van zijn crematie hadden we een prachtige boeddhistische ceremonie in Zutphen. Die ceremonie hadden Ger en ik al een jaar van te voren voorbereid. Het was een persoonlijke versie van één van de ceremonies uit het Plum Village Chanting Book. Er was een warme kring van 85 sanghavrienden om ons heen. Het was ook heel bijzonder dat Br. Phap Xa, met een vriend-monnik uit Waldbröl, er bij konden zijn.

Het is nu zes maanden geleden dat Ger overleed… Ik voel dat ik een heel nieuw leven moet beginnen. Ik leer om alleen te zijn, dat valt soms niet mee. Ik mis hem, zijn warmte, zijn liefdevolle aanwezigheid, zijn moed, zijn humor… Mijn huis is leeg, de stilte is soms zwaar, maar ik voel een sterke behoefte om door te gaan, om mijn nieuwe leven vreugdevol te leren leven, met mezelf bevriend te raken, mezelf te omarmen en mijn hart te openen voor de wereld om me heen. Wat kan ik nog bijdragen?

En opnieuw helpt het zinnetje "This is it" me heel erg om de werkelijkheid van mijn leven nu goed te kunnen zien: Ger is niet langer fysiek bij me, ik moet en ga alleen verder… wil steeds opnieuw proberen om in het hier en nu thuis te komen. Ik ben zo ongelofelijk dankbaar voor al die prachtige lessen die ik van Thây heb geleerd en voor de liefde en de steun van de Viervoudige Sangha in Plum Village en van al mijn sanghavrienden in Nederland.

Dear Thây, dear Sangha, thank you so much for your attention!

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion



foto: Françoise Pottier

"We leven in een boeiende tijd"
Interview met Frans Goetghebeur

Frans Goetghebeur was gedurende een dertigtal jaren actief als docent Romaanse talen in het middelbaar onderwijs. Al die tijd was hij verbonden met de Boeddhistische Instituten te Schoten, Brussel, Hoei en Cadzand. Hij was tien jaar lang voorzitter van de Boeddhistische Unie van België, en werd op 27 september 2008 voor een mandaat van drie jaar verkozen tot voorzitter van de Europese Boeddhistische Unie.

Frans Goetghebeur is betrokken geweest bij het opzetten van verschillende interreligieuze organisaties en is een gewaardeerd spreker over onderwerpen zoals de acculturatie van het boeddhisme in het Westen, en de status van spiritualiteit in onze maatschappij. Zijn doel is het stimuleren van een oecumenische, levensbeschouwelijke dialoog met de verschillende scholen van het boeddhisme en ook tussen spirituele tradities, wetenschap en ideologie.

Hij heeft verschillende artikels en boeken geschreven over het boeddhisme, waaronder Alles verandert *(2003),* De dood, een metgezel voor het leven *(2005),* De duizend gezichten van het boeddhisme *(2008) en* Onzichtbaar aanwezig *(2010).*

KS: Frans, kan je onze lezers iets over jezelf vertellen?

FG: Ja, ik werd zo'n 62 jaar geleden geboren in een huisgezin met acht kinderen, en toen ik 20 was vond ik mezelf wel klaar voor een volwassen leven. Er kwam een lieve vrouw in mijn leven en al spoedig hadden wij ook een kindje. Ik studeerde Romaanse filologie en was klaar om mij te gaan settelen in het leven.



Frans Goetghebeur

Maar toen ik 22 jaar ging worden werd heel mijn wereld door elkaar geschud door een verkeersongeval waarin mijn vader, moeder en een zus om het leven kwamen. Er ontstond een storm van vragen in mijn hoofd. Ik begon veel na te denken over het bestaan, over de dood en zo, en worstelde met veel vragen over existentiële zaken.

Ik vond geen inspiratie meer in mijn eigen leven, niet in mijn familie, niet bij vrouw en kind, op het werk of in het uitgaansleven. Ik vertrok op een reis in de hoop mezelf te vinden. Na vele maanden arriveerde ik in India, waar ik werd overrompeld door indrukken, door geuren en kleuren, door armoede en ellende. Ik verbleef er ook een tijdje in de troosteloze vluchtelingenkampen van de Tibetanen. Hun onverklaarbare levensmoed inspireerde mij en dat werd een keerpunt in mijn leven.

Sindsdien ben ik het pad van het boeddhisme ingeslagen. Ik heb mijn studies afgemaakt, heb 30 jaar les gegeven in het middelbaar onderwijs en de rest, ja, dat is misschien het gekende deel van het verhaal, hè…?

KS: Je kwam dus terug uit India, en de leidraad van je verdere leven bestond uit het pad van het boeddhisme. Nu, zoveel jaren later, kijk je terug op drie decennia waarin je samen met je nieuwe levenspartner en met vele vrijwilligers onvermoeibaar hebt gewerkt om de Dharma een voedingsbodem te geven in het westen, en een breed netwerk van Boeddhistische centra, culturele activiteiten en

retraites hebt uitgebouwd, functies hebt ingevuld op de hoogste niveaus in België en Europa, en een zestal boeken hebt uitgegeven.

FG: ik ben ervan overtuigd dat de komst van het boeddhisme naar het westen op spiritueel en cultureel vlak later zal gezien worden als een belangrijk item omdat wij heel gemakkelijk spontaan een brugfunctie vervullen tussen gelovigen en niet-gelovigen, tussen klerikalen en niet-klerikalen, tussen alle groepen die als bokken tegenover elkaar staan. Wij voelen ons goed bij iedereen en kunnen dus gemakkelijk bruggetjes maken. Je ziet dat ook zo gebeuren: het is trouwens een beetje het thema van mijn laatste boek '*Onzichtbaar aanwezig*'. Zonder schokgolven te veroorzaken merk je hoe het boeddhisme zowel in de wereld van de economie als in de politiek en in de geneeskunde aanwezig is.

KS : Die brug waar je het juist over had, dat is een heel mooie gedachte die zijn wortels vindt in het feit dat je in het midden staat van het inter- levensbeschouwelijk overleg. Je hebt ook gedurende dertig jaar in het middelbaar onderwijs gestaan, en ik vond in het raakvlak van die twee een heel bijzondere uitspraak van je, waarin je zei: "In elk geval moet het pedagogisch model niet normatief, niet moraliserend en niet exclusief zijn, een model dat vertrouwt op wat er gebeurt als de mens naar zijn diepste wezen luistert. Dit laatste kan gebeuren vanuit het besef dat de menselijke geest mededogend, open, stralend en vrij is. De vraag is of de verschillende levensbeschouwelijke tradities bereid zijn te onderzoeken in welke mate dit ook voor hen het geval is."

FG: ja, ik heb altijd nogal een directe communicatiestijl gebruikt. Dat was niet altijd gemakkelijk voor mezelf of voor mijn omgeving! Het heeft te maken met het lanceren van voorstellen in religieuze platforms of filosofische middens. In het begin blijft het bij hoffelijke gesprekken tussen elkaar, maar op een gegeven moment moet je natuurlijk vragen van kijk, vertrekken jullie vanuit deze overtuiging, die je net citeerde? Iedereen gebruikt andere verhalen, maar als je van dit werkingsprincipe vertrekt, wordt alles mogelijk en dat is precies de plaats van spiritualiteit, volgens mij. Spiritualiteit is overal aanwezig en kan door niemand geclaimd worden. Zodra je echter op een verkramping stoot, onder de vorm van een ideologie of van dogmatisch denken of van teksten waarvan men de historiciteit niet wil aanvaarden, zit je met een probleem. Kijk naar het woordje Dharma in het boeddhisme. Het betekent zowel de 'wetmatigheid van de dingen', als de 'natuur van de dingen', als 'correctie' en 'transformatie'. Het heeft zovele betekenissen. Zoiets is interessant natuurlijk. De Boeddha heeft dus gewoon een beschrijving gegeven van de manier waarop de dingen verlopen (de wetenschap doet dat ook, bijvoorbeeld). De manier waarop alles verloopt in overeenstemming met de natuur en ja, of je dat nu de natuur van de schepping noemt of je noemt dat de natuur van de dingen, dat kan iedereen vrij invullen. Maar goed, we zijn nog niet zover.

KS : Dat is ook logisch, je ziet het ook in de praktijk van het boeddhisme: de theravada-richting gaat anders om met 'verdienste' dan de mahayana. De Satipatana-soetra en de Anapanisati-soetra komen weinig voor in de noordelijke mahayana-richting terwijl dat echt nog wel zijn volle waarde heeft in de zuidelijk boeddhistische richting. Daardoor zou je de indruk kunnen krijgen dat er verschillende soorten van boeddhisme zijn.

FG: Dat soort zaken is nu wel aan het veranderen. Vroeger gebruikte men in elk land referentiewerken die in diezelfde landen voorkwamen of bekend waren. Terwijl nu het boeddhisme naar West-Europa en naar Amerika is gekomen: het is de eerste keer dat al die tradities elkaar leren kennen en dus elkaars teksten beginnen te ontdekken. De soetra's die je vernoemt worden ondertussen, ook in mahayana-middens, hoog geschat.

*KS: In je meest recente boek hanteer je de titel '*Onzichtbaar Aanwezig*' als je het over het boeddhisme hebt. Kan je dat even toelichten ?*

FG: Wel, het boek stelt dat het boeddhisme werkelijk een plaats heeft verworven in onze samenleving, maar dat gaat niet gepaard met schokgolven of met enige verstoring van wat er in de maatschappij al aanwezig is. De verspreiding van de Dharma gebeurde op een onzichtbare wijze. Boeddhisten verdwijnen in de samenleving. Een echte rustige acculturatie, dus (het feit dat het boeddhisme een plaats heeft verworven in onze samenleving, in samenspraak met de bestaande tradities). Je komt op duizend en één plaatsen in de samenleving onopvallende sporen tegen van het boeddhisme.

Zo vind je in scholen boeddhistische leerkrachten en directieleden, er zijn in hospitalen en rusthuizen zorgverleners en directies die het boeddhisme beoefenen, en toch zijn er geen boeddhistische scholen of boeddhistische hospitalen of rusthuizen. Er zijn evenmin boeddhistische ziekenfondsen, vakbonden of belangengroepen. Enfin, je moet er mijn boek maar eens op nalezen.

Maar er begint de laatste jaren ook gaandeweg iets te veranderen, omdat meer en meer mensen zich realiseren dat het vijf voor twaalf is voor de planeet. En ik ben ervan overtuigd dat het in de eerstvolgende jaren de bedoeling zal zijn om duidelijk te maken dat het echt hoog tijd wordt voor de mensheid en voor onze planeet. We moeten als boeddhisten gaan bekijken wat wij gaan doen om wat efficiënter aanwezig te zijn, op internationale congressen en bij de druk op nationale regeringen, en ook wat er op dat vlak in alle Sangha's wordt ondernomen. Om op een actievere manier een bijdrage te leveren en te onderzoeken hoe we alle initiatieven die wereldwijd door boeddhisten worden genomen beter kunnen combineren en hoe we tot een betere communicatie flow in dit verband kunnen komen. We mogen op onze beurt ook eens echt naar buiten komen. Er worden al heel wat initiatieven genomen en die energie kan best wel wat gebundeld worden.

KS: als je zegt dat het vijf voor twaalf is voor de planeet, en dat de energie wat gebundeld moet worden, hoe zie je dat dan in zijn werk gaan?
FG: Ja, er zijn hiervoor toch voldoende tekenen aan de wand. Er is dus nu meer dan ooit behoefte aan overleg en netwerking over deze problematiek. Er zijn al veel NGO's [non-gouvernementele organisaties] hier werkzaam, duizenden NGO's in de wereld die zich bezighouden met landbouwproblematiek, met de rechten van de mens, met armoede, met het zorgen voor onze planeet. Tegelijkertijd is het mijn overtuiging dat alleen NGO's met een spirituele overtuiging of dimensie blijvende hulp kunnen bieden. En daar denk ik dat wij als boeddhisten met een bijkomende inspiratie kunnen zorgen. Ik beweer niet dat wij het beter kunnen dan anderen. Ik meen wel dat boeddhisten zelf meer kunnen doen, door samen te werken en door wat efficiënter aanwezig te zijn op de momenten dat het er echt toe doet. De klimaatconferentie bijvoorbeeld: daar hadden we moeten bij zijn. Er zijn wel twee of drie mensen geweest, eentje uit Zuid-Afrika en dan nog iemand uit Amerika, maar ze wisten zelfs van elkaar niet wat ze gingen zeggen en dat is eigenlijk niet goed. We leven toch in een tijd waarin de belangrijkste dingen via netwerking gebeuren. Dat zie je in de Arabische wereld nu. Dus daar moeten wij dan ook maar onze lessen uit trekken.


foto: Gilbert van Poppel

KS: Wat me opvalt als je het hebt over de NGO's, is dat je zegt dat alleen NGO's met een spirituele overtuiging of dimensie echt kunnen helpen. Moeten we dat zien in het licht van je definitie van spiritualiteit, waarin je zegt: 'Spiritualiteit is de onuitputtelijke drijfkracht waardoor je geen enkele reden ziet om niet enthousiast verder te werken, en te blijven timmeren aan de weg omdat je zo alle levende wezens vooruit kunt helpen, in wat voor omstandigheden ook.'
FG: Ja, dat is de achtergrond. De ecologische dimensie van alle activiteiten in ons leven mag gerust wat onder de aandacht komen, zonder daarom moraliserend of betuttelend te gaan worden. Dat heeft ook veel met 'gewaarzijn' of mindfulness te maken.

KS: In een eerder interview vroeg een journalist je wat je jouw grootste verwezenlijking vond, waarop je antwoordde dat je het een enorme verwezenlijking vond dat je al heel je leven aan het ademen bent. Ik wil dan ook dit interview een beetje afsluiten met een klein slotvraagje namelijk: afgezien van het feit dat je al je hele leven bent blijven ademen, wat vind je de grootste verwezenlijking in jouw leven?
FG: (lacht) Dat ik nu pas – ik ben nu bijna 62 – dat ik nu pas de kracht van de liefde begin te ontdekken. Het is voor mij de grote verwondering dezer dagen. Normaal zou ik nu aan het schrijven zijn aan een volgend boekje. Het zou een pamfletje worden over liefde, een heel klein dingetje maar. Ik sta namelijk zo te kijken van hoe dat nu kan dat mensen die prachtige liefdesromans geschreven hebben, grote filosofen die over liefde nagedacht hebben, hoe dat nu komt dat zij in hun dagelijks leven met hun partnerrelaties helemaal in de knoei zitten. Hoe zit dat eigenlijk? Waar is dat aan gelegen? Hoe zit dat nu en wat is het verschil tussen liefde en vriendschap? En wat is het verschil tussen de betrokkenheid die je voelt als je de Bodhicitta ontwikkelt en je dus echt op een liefdevolle manier betrokken voelt bij alle mensen in eerste instantie? Wat is dat allemaal? De laatste maanden is dit zowaar de kern in mijn lijf en mijn leven. En daar wil ik aan uit geraken, dat wil ik juist inschatten. Dit te mogen ontdekken en in een situatie te leven waarin ik dit kan onderzoeken en ervaren en met andere mensen kan bespreken, vind ik fantastisch. Maar ik heb ondertussen een andere heel bijzondere schrijfopdracht gekregen die me zeven maanden zal bezighouden. De liefde wordt dus even opgeschoven naar het najaar … voor wat de schriftuur althans betreft.

KS: Ik denk, Frans, dat je nog veel gaat ademhalen.
FG: Ja, je durft er zo niet over nadenken maar er is ooit een man geweest in India die beweerde, wijl hij in mijn handpalm keek, dat ik 90 jaar oud zou worden. Wat zou dat fijn zijn! Tegelijkertijd is er het feit dat er op deze planeet binnen 10 jaar niet genoeg water voor iedereen zal zijn. En wat gaan we nog allemaal meemaken. Al die dictators die in de Arabische wereld verdwijnen, wie had dat ooit gedacht. En toch gebeurt het. boeddhisten zeggen dat alles wat bestaat fluctuerend en voorbijgaand van aard is. Zelfs de meest monsterachtige constructies gaan voorbij: goed nieuws toch? We leven in een boeiende tijd.

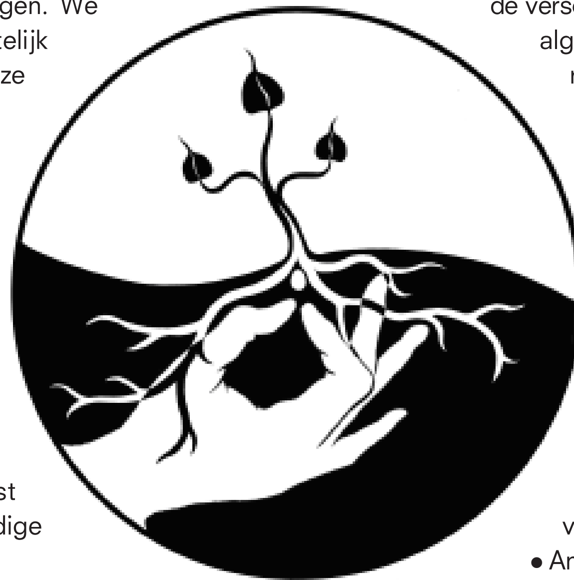
KS: Is deze kracht van de liefde je drijfveer voor de volgende jaren?
FG: De drijfveer, de inspiratiebron, ja zeker, daar draait het allemaal om, daar zitten alle paramitas in. Echte literatuur, kunst, muziek en poëzie wordt daaruit geboren. En het is het mooiste wat mensen met elkaar kunnen beleven.

'Samen zorgen voor de toekomst'

24 - 29 mei 2011

Nederlandstalige retraite met Thich Nhat Hanh en de monniken en nonnen van het EIAB

Zenleraar Thich Nhat Hanh leidt in mei in het EIAB een retraite voor Nederlandstaligen. We willen jullie allemaal heel hartelijk uitnodigen deel te nemen aan deze retraite.



Hoe kunnen we leven in het huidige moment en tegelijkertijd zorgen voor onze toekomst? Het antwoord is duidelijk: het huidige moment is het beste moment om te zorgen voor onze toekomst. Als je nu liefdevol en vol aandacht bent, dan versterk je je vermogen om lief te hebben en vol aandacht te zijn in de toekomst. De toekomst komt tot stand vanuit het huidige moment.

We oefenen tijdens deze retraite mindfulness (in aandacht aanwezig zijn), liefdevol spreken en handelen, niet zomaar voor onszelf, maar om het overal naar toe te brengen. Door onze beoefening te delen met ons gezin en met onze familieleden, op school, op onze werkplek en in de samenleving dragen we bij aan een betere maatschappij.

Voor kinderen van 6-12 is er een kinderprogramma en voor jongeren van 13-17 is er een tienerprogramma. Er zullen waarschijnlijk weinig kinderen zijn, omdat het geen schoolvakantie is. Kinderen van 0-5 jaar vallen volledig onder de verantwoordelijkheid van de ouders.

Tijdens een retraite gaat het vooral om de vreugde en de kracht van de gezamenlijke beoefening. Daarom is het belangrijk dat alle retraitegangers aan alle activiteiten deelnemen als dit maar enigszins mogelijk is.

Praktische informatie

Je kan je nog inschrijven tot 9 mei 2011. In het EIAB zijn alleen nog enkele bedden voor vrouwen beschikbaar op drie- of vierpersoons kamers. Koppels en mannen kunnen kamperen of zelf een kamer boeken bij een van de hotels of pensions in de omgeving.

De lezingen van Thich Nhat Hanh en de meditaties worden in het Engels gehouden en vertaald in het Nederlands. Er zijn Nederlandstalige en Engelstalige families.

Aankomst: De registratie in het EIAB is op dinsdag 24 mei van 13:00 – 17:00 uur. Het avondeten is gepland om 18:00 uur. Op 24 mei 's avonds om 19:30 uur wordt de oriëntatie gegeven. Hierbij wordt informatie verstrekt over de verschillende vormen van meditatie en de algehele gang van zaken tijdens de retraite. Alle deelnemers wordt verzocht bij deze oriëntatie aanwezig te zijn.

Vertrek: De retraite eindigt op zondag 29 mei om 14:00 uur.

Annuleringsvoorwaarden: Indien Thich Nhat Hanh door gezondheidsproblemen niet in staat is de retraite te geven zal hij worden vervangen. Er vindt in dat geval geen restitutie van inschrijfgeld plaats. Verder zijn de volgende annuleringsvoorwaarden van toepassing.

- Annuleren tot 26 april 2011: inschrijfgeld retour na aftrek van 50 euro administratiekosten (per persoon voor iedereen van 6 jaar en ouder)
- Annuleren vanaf 26 april t/m 9 mei: 50% restitutie van het inschrijfgeld en de betaling voor de LIA-bus (EIAB shuttle bus wordt geheel terugbetaald).
- Annuleren na 9 mei: geen restitutie mogelijk.

Contact: Heb je vragen kijk dan eerst op onze website of bij de veelgestelde vagen. Vind je daar geen antwoord op je vraag stuur dan een e-mail naar tnh2011@aandacht.net of bel 0575-452050.

Voorbeeld dagprogramma

06:00	Opstaan – Wake Up Bell
06:30	Zitmeditatie
07:15	Lichaamsoefeningen
08:00	Ontbijt
09:30	Dharmalezing
11:30	Loopmeditatie
12:30	Lunch en rust
15:00	Werkmeditatie
16:30	Dharmadelen in families
18:00	Diner
19:30	Oriëntatie of presentaties
21:00	Zitmeditatie
22:00	Edele stilte

Vier Dagen van Aandacht in Nederland en Vlaanderen

Op vrijdagavond 11 maart werden broeder Pháp Chu en ik warm onthaald in Huize Nooitgedacht in Tricht. We voelden ons meteen thuis. Eerder die week hadden we het grote geluk dat er veel nieuwe jonge broeders en zusters uit Vietnam bij ons in het EIAB kwamen. We zijn nu met bijna zestig monniken en nonnen.

Het is bijzonder om Dagen van Aandacht in je geboorteland en in je eigen taal te leiden. Elke Dag van Aandacht hebben we aandacht geschonken aan de basisoefeningen. Hier ben ik zelf dankbaar voor, omdat het ook een belangrijke herinnering voor mijzelf was. Je deelt wat je leeft of wat je tot in het diepst van je ziel wilt leven. Dit is denk ik een belangrijke reden waarom Thây ons altijd weer terugbrengt bij de basis. Vooral doordat we het zo gemakkelijk weer vergeten.

De vier Dagen van Aandacht hebben we in twee opeenvolgende weekenden mogen leiden. We hebben ons overal heel welkom gevoeld – in Tricht, Turnhout, Nijmegen en Exloërveen (Drenthe). Dankbaar zijn we voor de volle aandacht van alle deelnemers. Dat heeft ons samenzijn verder laten rijpen. In de loopmeditatie waren veel stappen 'raak'; ze schoten wortel van vrede en aandacht. Deze gezamenlijke beoefening bracht mij ook telkens terug naar de kern: elk moment is een nieuwe kans om te stoppen en te ontspannen.

Elke dag vormden we een nieuwe sangha. Het is fijn om te ervaren hoe het delen van een beoefening ons verbindt. We hebben ook een dag met elkaar gedeeld. Elke dag kan een Dag van Aandacht zijn. Maar ik denk dat als we goed kijken, we zullen ontdekken dat we op de Dagen van Aandacht toch een beetje hoger gescoord hebben. En als we hoger scoren, moedigt het ons aan om dit zo lang mogelijk vast te blijven houden.

Een manier voor mij om met nieuwe ogen te blijven kijken is door het schrijven van gedichten. Stilstaan, pas op de plaats maken en diepgaand kijken naar wat er in mij omgaat. Daarom volgen er hieronder twee. Een stukje persoonlijke beleving over aspiraties en idealen van een paar jaar geleden.

Moge elke dag een Dag van Aandacht zijn!

Mijn idealen

Laat me eerlijk zijn,
De waarheid in de ogen kijken,
Al doet het nog zo'n pijn.
Laat mijn aandacht niet bezwijken
Onder zinnelijke schijn
Die wolven op schapen doet gelijken
En grote lusten onschuldig klein.
Laat mij moeilijkheden niet ontwijken,
Al zijn ze vol venijn,
Want zij zullen ware meesters blijken
In de proeve van mijn idealen
Van wie ik zoveel hou.
Oh, mijn ware idealen
Ik beloof je eeuwig trouw.

Als het ooit eens moeilijk wordt,
De hel zijn gram komt halen,
Over mij zijn vuur uitstort,
Dan roep ik naar mijn schone idealen,
Omdat ik nooit vergeten mag
Mij door hen te laten leiden,
Dwars door al het hard gelach,
Mij in mijn trouw verblijden.

Geloof

Als de hemel donker kleurt
je er geen lichtje aan bespeurt
blijf dan toch geloven
in de helder blauwe lucht erboven.

Een schouderklopje, dat is fijn,
een vermaning, dat doet pijn.
Winnen is een eer
verliezen, dat doet zeer.
Maar boven het succes of falen
liggen mijn ware idealen.

Br. Pháp Xa

iedere stap is vrede

Inhoud geven aan de droom van Thây

Een nieuwe Bron in Waldbröl! Vorig jaar zomer bezocht ik de nieuwe loot aan de stam van meditatiecentra, die de gemeenschap van Thich Nhat Hanh, net over de grens aan de oostkant van Keulen, aan het vormgeven is.

Na een bezoek met enkele nonnen uit dat instituut-in-ontwikkeling aan de molens van Kinderdijk, voelde ik dat de tijd rijp was om terug te keren naar de Sangha en ik meldde me aan als staflid voor het kinderprogramma tijdens de zomerretraite in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme (het EIAB), zoals het centrum genoemd is. De reis met de bus en de trein naar Utrecht, de ICE naar Keulen, een regionale trein naar Hennef en aansluitend een busrit van een klein uur naar Waldbröl, was ruim voldoende om lichaam en geest, meer dan een halve dag later, tegelijkertijd te doen arriveren.

Het was een warme zomerdag en mijn koffer woog zwaarder dan thuis. Er liepen weinig mensen rond in de buurt van het ziekenhuis waar ik uit de bus was gestapt. Wegwijzers stonden er niet en ik had geen idee in welke richting ik moest gaan lopen. De receptioniste van het hospitaal wees me de weg in haar moerstaal en ik koerste op de richting die ik dacht te hebben gekregen. Na een kwartier flink doorstappen, begon ik te twijfelen. Had ze niet gezegd dat het vlakbij was? Stond het gebouw niet in een groene omgeving? Aan welke kant van de hoofdstraat moet ik zijn? Ik denk dat de hitte, het gesleep met bagage en de vertwijfeling op mijn gezicht te lezen waren, want een aardige dame opende uitnodigend haar portier toen ik had verteld waar ik naar op zoek was. Ze zette me enkele minuten later af aan het begin van een park waarin ik al snel het enorme gebouw van het EIAB ontdekte. De monnik die me zag aankomen verwees me naar een gebouwtje op de kopse kant van de kolos en daar stuitte ik op het bekende gezicht van de Dean van het instituut, Thây Pháp An, die me hartelijk welkom heette.

Hij wees me vriendelijk de weg naar de theetafel, in de eetzaal in de kelder, en stalde mijn bagage in zijn spreekkamer. Ik bediende mijzelf van thee en wilde net terug naar boven gaan, toen Pháp Xa, de Nederlandse monnik die ik zo goed ken uit mijn tijd in Plum Village, de zaal binnenkwam. Ik was aangenaam verrast want ik wist niet dat hij daar zou zijn. We overbrugden de drie jaar tussentijd in een paar minuten, waarna ik een plekje buiten zocht en na zat te genieten van deze ontmoeting.

Er volgde nog een aantal vreugdevolle momenten van weer-zien met nonnen en monniken die ik uit Frankrijk en/of Vietnam ken, en ik voelde me echt welkom in het EIAB.

Sinds die eerste kennismaking ben ik al twee keer teruggeweest. Er heerst een fijne sfeer in het instituut. Monniken en nonnen werken hard om inhoud te geven aan de droom van Thây door een imponerende stroom korte en langere cursussen te organiseren over een even indrukwekkend aantal onderwerpen en thema's. Tegelijkertijd spannen zij zich in om het grote gebouw zo te laten verbouwen dat het geschikt is voor de ambitieuze toekomst die de gemeenschap voor ogen heeft en zorgen zij en de enkele leken voor de dagelijkse zaken als koken, beoefening en huishouding. Het kan niet anders dan flink vermoeiend zijn om met zo'n kleine groep monastieken en enkele leken die er voor langere periode of regelmatig korte tijd verblijven, de hele catastrophe – om Jon Kabat-Zinn te citeren – draaiend te houden. Desondanks is de energie licht en vrolijk en is de kwaliteit van de cursussen en retraites hoog.

Mijn laatste bezoek was met Kerst. Her en der stonden mooi versierde kerstbomen en verlichtten kerstsnoeren de ruimte. Zuster Juweel organiseerde een internationale kerstzangavond en iedereen was druk doende met de kerstinkopen. De Plum Village-traditie om met kerst Vietnamese loempia's voor de buren te maken, werd ook in het EIAB gevolgd. Een groepje van vier of vijf nonnen en monniken hurkten rond een grote wok waarin de ingrediënten gemengd werden. Terwijl de handen werkten, wisselden ze woorden met elkaar uit en ondanks de taalbarrière was de vrolijkheid hoorbaar. 's Middags schaarde een flink aantal voornamelijk Vietnamese vrouwen zich om een tafel om de 'springrolls' te vouwen. Het werkt aanstekelijk om mensen zo te zien samenwerken en ik ging dan ook gretig in op de uitnodiging van zuster Hiên Hanh om haar te helpen pakjes te maken voor de deelnemers aan de nieuwjaarsfamilieretraite.

Kerstavond vierden we met zang, dans en toneel. De sketch waarin zuster Annabel de rol van een beginneling in meditatie vervulde, bracht veel plezier teweeg. Zo'n viering waarin de grote bel me terugroept als vrolijkheid mindfulness dreigt te overstemmen, geeft een helder beeld van wat het EIAB bijdraagt aan mijn leven: lichtvoetige en tegelijk ijverige beoefening.

Ik laaf me graag aan deze nieuwe bron!

Tineke Spruytenburg

(Tineke heeft een blog met haar ervaringen op http://tienszin.blogspot.com)

Familieretraite op de Maanhoeve

Hoi Ida & Wim,

Ik vond het heel ontspannend en mooi bij de Maanhoeve, ik vond het fijn om met de anderen daar te spelen bijv. tikkertje. Ik wou dat ik zo'n mooie tuin had! Ook de dieren maakten mij blij, vooral de pony's.

Toen ik met de andere meisjes het liedje ging maken ging het zo: Gerhardt had een refrein gemaakt, de rest maakten we zelf. Gerhardt had een plaat meegenomen met kleuren die ook in dezelfde volgorde op een xylofoon stonden. Toen gingen we de tekst die we in het groot hadden geschreven in stukjes knippen. Dan legde je bijvoorbeeld een stukje op rood dan sloeg iemand op de xylofoon op het rode vlakje. Die noot gingen we nazingen. Uiteindelijk lukte het ook om op een goede manier te spelen. Nu gingen we kijken op welke hoogte we konden spelen en hoe het met de gitaar klonk, daar kwamen we ook uit. Na een tijdje gingen we met iedereen even wat drinken en daarna gingen de ouders een meditatie doen en mochten de kinderen iets zelf doen. Bijna iedereen ging naar buiten, ikzelf ook.

Toen de ouders klaar waren met meditatie, ging ik weer met de meisjes oefenen. Nu in de meditatie-ruimte, eerst waren in de kinderzendo. Daar gingen we ook een beetje bij bewegen.

'S Avonds ging iedereen naar de meditatie-ruimte om te luisteren, het ging eerst wel een beetje fout omdat we het ook best moeilijk vonden. Ik vond het zelf spannend maar zong dapper mee. Iedereen kreeg een papier met de tekst, zodat ze eerst naar ons liedje konden luisteren en daarna mee konden zingen. Dat was veel minder spannend omdat de anderen nu ook meezongen. Ik vond het heel jammer om weg te gaan, ik had het er heel leuk!

Dit is het verslag van Nienke



tekening: Anneke Brinkerink

Hoe wij met zijn vijven een liedje maakten

Wij waren van 28 tot 30 december op de Maanhoeve bij Wim en Ida. Wij vinden het op de Maanhoeve sowieso heel leuk, maar het liedje met Gerhardt maakte het nog leuker dan het eigenlijk al was. Gerhardt is de zoon van Wim. Hij is popmuzikant en speelt gitaar, piano en klokkenspel. Het maken alleen was al leuk! Het refrein had Gerhardt zelf al gemaakt en de twee coupletten moesten we helemaal zelf maken en dat was net zo leuk als het optreden zelf! Eerst hadden we een brainstorm (steekwoorden) gemaakt en van daaruit maakten we zinnen. Die zinnen knipten we uit in klankgroepen. We hadden ook een groot vel papier met gekleurde repen en daar legden we de klankgroepen per zin op, de zin hoefde niet per se op dezelfde gekleurde reep. Zo hebben we zin voor zin het liedje gemaakt. Gerhardt had ook nog een klokkenspel met kleuren en de brainstorm had dezelfde kleuren en zoals de zin lag mochten we spelen op het klokkenspel en zo klonk het. Het maken was super leuk. 's Avonds gingen we in de zendo ons lied zingen voor de ouders, de andere kinderen en Wim en Ida. Het was van te voren best spannend maar na afloop was het super leuk. En we kregen heel veel leuke reacties.

Nora, Katelijne & Bente

Interview met Sander Hartveld
door Davey Hoppema

Vriendelijk zijn voor jezelf

Sander Hartveld is de niet-officiële voorzitter van Wake Up Nederland. In 2006 kwam hij voor het eerst in aanraking met het boeddhisme. Er ging een wereld voor hem open. Hij gaat in mei naar de retraite 'Samen zorgen voor de toekomst'. Zoals Thây zegt: "Als je leeft in het huidige moment, dan zorg je voor het huidige moment en dan ben je ook al voor de toekomst aan het zorgen. Want je leven is alleen maar beschikbaar in het hier en nu. Je kan niks verkeerds doen. Behalve zorgen voor het nu en daarmee komt de toekomst ook wel goed."

Sander vertelt over zijn kennismaking met het boeddhisme, Wake Up, de toekomst en over hoe hij de beoefening toepast in zijn dagelijks leven.

"In 2006 had mijn moeder me uitgenodigd om mee te gaan naar een retraite in Papendal. Daar was Thich Nhat Hanh. Die gaf vijf dagen lang dharma-lezingen en uitleg over meditatie. Alles waar ik in mijn leven tot dan toe over na had gedacht en geen plaats voor had, viel op z'n plek. Ik besefte dat aandacht de sleutel is tot een betere wereld. Vroeger vond ik het soms moeilijk om mensen met een beperking te zien. Op die retraite zag ik daar ineens de schoonheid van in. Door te kijken naar wat er wel is, in plaats van wat er niet is. Er ontstond een volledige acceptatie voor alles. Zoals het is. Ik wilde ook meteen monnik worden.

Eind 2008 ben ik daarom twee maanden naar Plum Village gegaan. Ik dacht: als ik twee maanden ga, dan kan ik ervaren hoe het is om monnik te zijn. Ik kreeg snel heimwee en ik kwam er achter dat mijn wortels heel sterk in Nederland liggen. Die wortels hadden voeding nodig alvorens ik verder kon groeien. Ik leerde daarnaast wat ik belangrijk vind om te realiseren in mijn leven. Goed voor mezelf zorgen en voor de wereld. Ik wil daarnaast mensen laten zien waar ze gelukkiger van worden.

Na de retraite in 2008, ging ik begin 2009 weer naar Papendal. Weer naar Thây. Toen waren er voor het eerst ook twee jongerenfamilies. Daar ontstond het idee voor Wake Up. We hebben toen via een mailing naar alle sangha's geprobeerd om alle jongeren, die ook maar een beetje geïnteresseerd waren, op te trommelen. Kom naar ons, was de boodschap. Het balletje is zo gaan rollen. In oktober 2009 was de eerste jongerenretraite in de Maanhoeve. De jongerensangha in Nijmegen was toen al een feit en later zijn daar die van Rotterdam, Utrecht en Amsterdam bijgekomen. Dat is in de afgelopen twee jaar gebeurd. Mensen zien mij een beetje als de voorzitter. Ook omdat ik de nieuwsbrieven ging versturen. Ik vond het leuk om het levend te houden.

Voor de toekomst van Wake Up kijk ik een beetje wat er op ons pad komt en wat er speelt. Ik ben bezig met wat interreligieuze dingen. Ik zie daarin wel een toekomst voor Wake Up. Misschien kunnen we samenwerken met andere religieuze jongerentradities en van elkaar leren. Er is bijvoorbeeld een hindoeïstisch jongerenforum. Die doen veel vrijwilligerswerk. Dat zie ik ons ook wel doen. Dat we gaan 'guerrilla gardenen' bijvoorbeeld. Met een vrachtwagen vol plantjes overal waar maar een beetje ruimte is bloemetjes neerzetten in de stad. Mensen op een grappige manier aandachtig maken voor de natuur en de buurt een beetje opvrolijken. Zonder mensen te willen overtuigen.


foto: Davey Hoppema

Sander Hartveld

In het begin probeerde ik mijn vrienden wel te overtuigen. Maar dat werkte niet. Ik miste de aansluiting. Ze vinden meditatie maar zweverig. Ik ben heel veel nieuwe vrienden tegengekomen door het boeddhisme. Met hen heb ik eigenlijk betere vriendschappen dan met mijn oude vrienden. Veel hechter en veel openhartiger. De aandachtsoefeningen werken heel gezond op hoe je met elkaar omgaat.

Mijn intentie is om de aandachtsoefeningen zoveel mogelijk in mijn leven toe te passen. Ik heb een eigen bedrijf waarin ik me, naast webdesign, richt op video-animatie en audiovisuele vormgeving. Ik ben nog een beetje zoekende naar een mooie manier om het boeddhisme en mijn werk te combineren. Werken achter de computer is niet altijd even makkelijk in combinatie met werken in aandacht. Als je het met aandacht zou doen, in mijn beleving, dan geef je en neem je tegelijk. Je bent aan het zaaien en aan het oogsten. Dat is de goeie vorm van aandacht, denk ik. Dat je geniet van wat je doet, maar dat het tegelijkertijd iets oplevert. Bij werken achter de computer kan het zo zijn dat je iets doet, terwijl het alleen iets oplevert. Het blijft soms lastig. Af en toe ga ik even wandelen tijdens werktijd om me weer te

focussen. Dat helpt. Er is ook een liedje dat mij helpt op mijn zoektocht, dat heet: 'What is the greatest wisdom of all'. Het antwoord is kindness. Vriendelijk zijn voor jezelf. Dat is heel belangrijk."

'What would the Buddha do?'
Retraite voor jongeren van 16 tot 30 jaar
Data: 23 - 29 april 2011 in het EIAB
Het is best makkelijk om te oefenen in een meditatiecentrum waar iedereen oefent. Maar hoe brengen we het retraitecentrum en de Boeddha mee naar huis?

Bij deze retraite gaan we na hoe we kunnen leven vanuit onze eigen Boeddha, hoe we vrij kunnen zijn waar we ook zijn, in onze dagelijks omgeving, thuis, op school, de universiteit, op ons werk. Wat zou de Boeddha doen om:

- conflicten op te lossen met familie, vrienden of collegae?
- liefde voor zichzelf, zijn geliefden en vrienden te voelen?
- te ontspannen voor een examen of tijdens een druk project?
- tactvol te zijn op een feestje waar alle anderen drinken?
- een relatie op te bouwen vol liefde en respect?
- de juiste baan te kiezen?
- een Wake Up Sangha op te richten of oefeningen met vrienden te delen op een informele manier?

En het zou geen Wake Up retraite zijn zonder veel plezier met elkaar!
Taal: Engels met Duitse vertaling
Info: www.eiab.eu



Wake Up jongerenretraite
Georganiseerd door jongeren en begeleid door jongeren.
Samen oefenen in het aandachtig (bezig) zijn op boerderij De Maanhoeve in de prachtige Drentse veenkoloniën. Twee monniken uit de leefgemeenschap van Thich Nhat Hanh zorgen voor nog meer inspiratie.

Data: 31 augustus – 4 september
Locatie: De Maanhoeve (Drenthe)
Kosten: 95 euro en dana (gift voor de leraren)
Aanmelden: info@demaanhoeve.nl

Aan de Orde ... van Interzijn

In Nederland is de groep mensen die de Veertien Aandachtsoefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven, groeiende. Samen vormen zij de Nederlandse 'afdeling' van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten die gericht zijn op sangha-bouwen. In deze rubriek delen we wat er zoal **aan de Orde** is (geweest).

De Nederlandse 'afdeling' van de Orde van Interzijn (OI) bestaat momenteel uit 22 leden, elf aspiranten en twee kennismakers, die elkaar als groep een paar keer per jaar treffen. Daarnaast zijn er ook mensen die de Veertien Aandachtsoefeningen hebben ontvangen en er voor kiezen om niet aan de bijeenkomsten deel te nemen.

In het voor- en najaar ontmoeten de OI-leden elkaar in een weekend en in februari beleggen ze een vergadering waarbij ook het bestuur van de stichting Leven in Aandacht aan tafel zit. Op 26 februari kwamen we samen in het Vriendenhuis in Tricht, waar we de primeur hadden om de vergadering te openen met een korte zitmeditatie op de nieuwe vloer van de grote zendo. Het ziet er prachtig uit, zeker als de ruimte baadt in het zonlicht door de ouderwetse raampjes.

Naast een aantal in organisaties gebruikelijke zakelijke punten, zijn de verslagen van de werkgroepen besproken, die zoveel mogelijk van tevoren schriftelijk zijn aangeleverd, zodat de vergadertijd beperkt blijft.

Voordat we dat deel van de agenda bespraken, werd een rondje gemaakt om met elkaar te delen welke activiteiten en initiatieven OI-leden op stapel hebben staan of onlangs hebben afgerond. Het werd een vreugdevol uur, want er zijn veel activiteiten die ontkiemen en er werd met veel plezier verteld over de succesvolle evenementen die al hebben plaatsgehad.

De Nederlandstalige sangha groeit, niet in de laatste plaats onder jongeren! De Wake-Up beweging is spring-levend en origineel, waardoor veel jonge mensen zich aansluiten.

Thây's diepste verlangen dat we ons verenigen in oefengroepen en zo een voortzetting zijn van de lijn van opvolging van de historische Boeddha, krijgt ook in Nederland meer en meer vorm.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong

Stoppen onder de amandelbloesem

In maart 2005 zijn Jane en Look Hulshoff Pol verhuisd naar een oude boerderij op het platteland in de Algarve in Zuid-Portugal. Zij genieten daar van een simpeler leven dichter bij de natuur. Ze oefenen daar samen met de Amandelbloesemsangha, organiseren retraites en ontvangen sanghavrienden voor een verblijf in aandacht.

Zo gaat de legende over de amandelbloesem:

In de tijd dat de Algarve (*Al-Gharb*) bezet was door de Moren, heerste er een jonge kalief, *Ibn-Almudim* genaamd. Hij trouwde met *Gilda*, een beeldschone prinses uit het noorden. Zij hielden van elkaar en de bruiloft werd op grootse wijze gevierd. *Gilda* werd echter iedere dag bedroefder en de kalief kon haar niet meer aan het glimlachen krijgen. Tovenaars en wijzen uit de hele wereld werden geraadpleegd, maar geen van hen kon een remedie tegen haar zwaarmoedigheid vinden. Totdat op een dag een oude man uit het noorden de koning vertelde, dat *Gilda* heimwee had naar de met sneeuw bedekte velden van haar thuisland. *Ibn-Almudim* gaf daarop het bevel om duizenden amandelbomen rond het paleis te planten. En toen in januari tijdens de bloesemtijd, de grond helemaal bedekt werd met afgewaaide witte bloemblaadjes, gaf dat de illusie van een prachtig sneeuwlandschap. Vanaf toen was *Gilda* weer gelukkig.

De amandelbloesem is inderdaad betoverend en doet echt een beetje aan sneeuw denken en het is voor ons een van de hoogtepunten van het jaar. Wanneer we onder een bloeiende amandelboom staan, worden onze neuzen gestreeld door de heerlijke geur van de bloesem en onze oren verblijd met het gezoem van de bijen, die voor de gewenste bestuiving zorgen. Als we omhoog kijken zien we de prachtige bloemetjes scherp afgetekend tegen een strak blauwe hemel. Het is heerlijk om daar zo te staan en gevoed te worden en te voelen hoe de onrust uit je lichaam wegvloeit. Een mooi moment om zachtjes "*In – Out, Deep – Slow*" te zingen.

Amandelbloesem bij het ontbijt

De wolken, de regen en de zon in de thee van Thay, zitten natuurlijk ook in de amandelbloesem en in de amandelen. Toen we nog in Nederland woonden, hadden we nooit zo diep gekeken naar de amandelen in onze muesli of de



foto: Look Hulshoff Pol

amandelspijs in het kerstbrood. Maar nu, als we zelfgebakken amandelkoekjes eten of onze eigen amandelpasta op brood smeren, ervaren we hoe onze belevenissen gedurende het amandelseizoen de eerste contemplatie een extra dimensie geven. *Deze amandel is een geschenk van het hele universum, de hemel, de aarde en hard en liefdevol werk.* amandelen daarna van de kapotte schillen gescheiden. De schillen zijn een welkome extra brandstof voor de ovens voor het bakken van de tegels, omdat ze de temperatuur van het vuur opvoeren. De tegels worden gebakken van dezelfde kalkrijke klei, waar de amandelbomen zo goed op groeien. Zo blijkt ook hier weer hoe alles "inter-is".



foto: Look Hulshoff Pol

Regen en zon zijn uiteraard onmisbaar. Te veel regen en stormen in de bloesemtijd kunnen de bloemblaadjes echter voortijdig van de boom afblazen, met een slechte amandeloogst als gevolg. Blijven de januari-stormen uit en zijn er ruimschoots zonnige dagen, die de bijen zo graag zien, dan is er een succesvolle bestuiving. Aan de ontelbare piepkleine amandeltjes, die in maart al zichtbaar zijn aan de bomen, is dan te zien dat het een overweldigend amandeljaar wordt. Eind augustus zijn ze rijp en kunnen ze geoogst worden. Dat gebeurt op traditionele wijze met lange flexibele stokken om ze uit de boom te slaan en met doeken op de grond om ze op te vangen. De oogst is een sociale activiteit waar families voor samenkomen.

De amandelen zitten nog in een harde kalkrijke schil, die te hard is voor een gewone notenkraker. Ze kunnen wel met een hamer kapotgeslagen worden. Het is een flinke klus om zo een grote zak amandelen te verwerken. Toch hebben al heel wat bezoekers hier aan amandelkraakmeditatie gedaan, want het is een heerlijke manier om los te komen van je gedachten. Als de aandacht even verslapt, dan brengt een corrigerend tikje van de hamer op je vingers je meteen weer in het huidige moment. Wij brengen de meeste amandelen nu naar een fabriekje in de buurt, waar terracotta tegels worden gebakken. Ze hebben een speciale machine om de harde buitenschil te kraken. Handmatig worden de

Aandachtsbellen

In Nederland waren, dankzij de oefening, stoplichten welkome aandachtsbellen voor ons geworden. Hier in Portugal werden wij verrast met vergelijkbare aandachtsbellen, die aan duidelijkheid niets te wensen overlaten. Bij onbewaakte spoorwegovergangen wordt men gewaarschuwd met bordjes: Stop, luister en kijk (*Pare, escute e olhe*). Een mooi *Mission Statement* voor ons avontuur in Portugal. Het wordt ons gemakkelijk gemaakt met de tientallen amandelbomen rond ons huis, omdat we daar maar al te graag voor stoppen.

Maar hoe zat dat nou met *Gilda*? De Moorse legende zegt dat de illusie van sneeuw *Gilda* over haar heimwee heen hielp. Maar met een verkeerde perceptie kom je niet ver op het Edele Achtvoudige pad. Wat er natuurlijk echt gebeurd is, is dat *Gilda* van onder een bloeiende amandelboom, in verrukking over zoveel schoonheid, *Ibn-Almudim* toeriep: *Pare, escute e olhe!* en in dat moment was aangekomen.

Look Hulshoff Pol
True Ocean of Commitment

Dansen op het ritme van de Sangha



De drie Nederlanstalige 'monastieken' (v.l.n.r): Zuster Sáng Nghiem, Broeder Pháp Xa en Zuster Lan Nghiem

In ons monastieke leven hebben we etiquette en leefregels. Ze helpen ons de energie van volle aandacht in elk aspect van ons dagelijks leven te belichamen. De aangeslagen toon van de klankschaal verbindt ons en weerklinkt tot in de diepst gelegen cellen van ons merg. Elke beweging, elk gesproken woord, elke blik, elk grapje, elke gedachte kan de symfonie van het sanghaleven bekronen. Als je een goed oor hebt, kun je horen wanneer jij of iemand anders uit de toon valt. Ik denk dat we allemaal zoeken naar harmonie. Soms kun je beter even stil zijn en alleen maar luisteren. Luisteren om jezelf af te stemmen op de sangha.

Ik prijs mezelf gelukkig met al mijn broeders en zusters. Relaties zijn als een dans. Je trapt elkaar wel eens per ongeluk op de tenen en je leert beter op de maat te letten. Sommige relaties zijn vrijwel louter instrumentaal; andere erg vocaal. Ik koester beide. In het vocale rijk staat de vierde aandachtsoefening over liefdevol spreken en diepgaand luisteren centraal. De verschillende talen waarin we ons onderhouden zorgen voor een welkome afwisseling. Uit mijn voorkeur mezelf in het Nederlands uit te drukken, vloeit een scheutje extra verbondenheid met zuster Sáng Nghiem (zuster Patricia) voort. Ik vroeg haar de lezers van *de Klankschaal* met verve te inspireren. Hoe danst zij op het ritme van de sangha?

Ziek-zijn als een rivier

Gisteren ontving ik een mailtje van broeder Pháp Xa of ik als onbevangen nieuwe Nederlandse zuster niet een stukje wilde schrijven voor de Klankschaal, *moet volgende week klaar zijn. Ja lieve broer, maar ik ben ZIEK en volgende week is het de Grote Ordinatieweek! De afgelopen week heb ik met een stevige griep op bed gelegen. Net als 26 andere New-Hamlet-zusters. De week daarvoor was het hier vier dagen lang één groot feest, met orakellezingen, leeuwendansen, veel lekkernijen en alle monniken, nonnen en leken die elkaars kamers bezochten en elkaar een gelukkig (Vietnamees) Nieuwjaar wensten. Een enorm bad van vrolijkheid, broeder- en zusterschap en liefde.*

In ons driepersoonskamertje was er wel wat onenigheid, omdat twee van ons moesten koken op de dag dat iedereen hier in de New Hamlet kwam en de ander Zr. Chan Khong's attendant was. Hoe konden we gasten ontvagen? Alle verschillende verwachtingen, angsten en teleurstellingen kwamen boven op onze kamer met drie verschillende achtergronden en nationaliteiten. Na toepassing van de beproefde beginning-anew-ceremonie konden we gelukkig eenheid bereiken en is de openstelling van onze kamer uiteindelijk gladjes verlopen.

De afgelopen week echter lagen we alle drie uitgeteld en ziek op bed. En dit was een bijzondere ervaring van zusterschap. Om de beurt hielp degene die zich op dat moment het beste voelde de anderen, door eten te halen of water te koken. Als we alle drie bij zinnen waren, luisterden we naar elkaars verhalen over onze jeugd, of naar muziek of waren er diepe sharings over de beoefening. Wat een marathon en wat een prestatie om een week lang ziek met zijn drieën in harmonie en zelfs vreugde te leven op 15 m^2.

Vandaag zette ik voor het eerst voorzichtig weer een voet in de eetzaal en het kantoor om te kijken of er nog dringende mail was. Ook ik vroeg me af hoe het met al onze gasten ging. We hadden er veel deze week. En met zoveel zusters ziek in bed (in ons rotatie-team vier van de vijf!) was er maar een beperkt programma en werd de gesten ook gevraagd te helpen met potwashing, cleaning enz.. Een van onze long-term vrienden kwam me al tegemoet en vroeg bezorgd hoe het ging. 'Beetje beter, en hoe gaat het met jou?' Ze bleek een heerlijke, ontspannen week gehad te hebben en te hebben genoten van het ongewone werk, samen met de gasten die er maar voor een week zijn. En inderdaad, één van hen, voor het eerst in Plum Village, vertelde me dat ze een hele goede week had gehad en deelde over haar ervaringen met de beoefening. Wat ben ik toch gelukkig dat ik in deze omgeving vol beoefening mag leven. Zo mag stromen in de rivier van de sangha, ziek of gezond en dat we samen, monniken, nonnen en leken één weg kunnen bewandelen, met liefde en begrip en broeder/zusterschap. Zoals de overweging voor het zingen zegt: '...flowing as a river, with no more separation'.

Veel liefs voor iedereen in Nederland en Vlaanderen en tot snel in het EIAB!

Sáng Nghiêm

Dank je wel zuster! Ik sluit me volledig bij je aan. Veel liefde en harmonie!

Pháp Xa

Steun aan projecten

Geëngageerd boeddhisme betekent niets anders dan boeddhisme toegepast in het dagelijks leven. Als boeddhisme niet geëngageerd is kan je het geen boeddhisme noemen. Het is niet de bedoeling dat boeddhisme uitsluitend in kloosters, meditatieruimtes of boeddhistische centra wordt beoefend. We kunnen het overal en in elke situatie tot uitdrukking brengen. Geëngageerd boeddhisme betekent de dingen die je dagelijks doet in aandacht doen.

Vooral in oorlogssituaties of bij sociale onrechtvaardigheid is het belangrijk boeddhisme in het dagelijks leven toe te passen. De oorlog in Vietnam heeft duidelijk gemaakt dat boeddhisme geëngageerd moet zijn, zodat meer mededogen en begrip in het dagelijks leven van de mensen wordt gebracht. Als je dorp door bommen wordt verwoest en je buren op de vlucht slaan, kun je niet op je matje in de meditatiehal blijven zitten. Zelfs als jouw tempel of meditatieruimte gespaard blijft, kun je je niet afsluiten voor het gegil van gewonde kinderen of het verdriet van hun ouders die alles zijn kwijtgeraakt. Hoe zou je dan de hele ochtend, middag en avond rustig kunnen blijven mediteren? Het enige wat je dan kunt doen is de leer in praktijk brengen door anderen te helpen hun lijden te verlichten. Als je echter je zit- en loopmeditatie verwaarloost, ben je op den duur niet tegen je taak opgewassen.

Als wij vrijwilligerswerk doen of ons inzetten voor het milieu, is het heel belangrijk dat we ons blijven oefenen in ademhalen, lopen en spreken in aandacht. Laten we niet kwaad of wanhopig worden als we ons bezighouden met de huidige toestand van de wereld of te maken hebben met mensen die onverstandig met moeder aarde omgaan. Laat ons eigen leven een toonbeeld van vrede en eenvoud zijn. Door aandachtig te luisteren en liefdevol te spreken leveren we een positieve bijdrage aan de transformatie van mensen en maatschappij, en geven we voeding aan het collectief ontwaken dat nodig is om onze beschaving en planeet van de ondergang te redden.

Thich Nhat Hanh

Hulp aan (gehandicapte) kinderen en onderwijs in Vietnam

Sinds 2010 heeft de Stichting Leven in Aandacht twee nieuwe projecten geadopteerd in Vietnam. De besteding van het geld verloopt via twee internationale fondsen.

Het eerste project is de School of the Beloved in Thuy Bieu Village, Centraal-Vietnam. Dit project wordt al langer gesteund vanuit Nederland door particulieren en is ook bekend bij sangha's van Leven in Aandacht. De school wordt gesteund door Eurasia Foundation in Zwitserland, een stichting die zich richt op ondersteuning van onderwijs en opvang van gehandicapte kinderen in Vietnam.

Het tweede project betreft het onderwijs aan kleuters in Phu Mau, eveneens in Centraal-Vietnam. Door het ondersteunen en verbeteren van het onderwijs aan jonge kinderen worden hun kansen vergroot om verder te leren en zich te ontwikkelen. Onderwijs is een belangrijke en structurele factor in het bestrijden van armoede. Dit project is opgenomen in het Maitreyafonds in Duitsland.

Medewerkers van beide fondsen bezoeken de projecten in Vietnam regelmatig en hebben contact met docenten en nonnen ter plekke. Ook is er jaarlijks een financiële verslaglegging.

Financiële steun aan het EIAB

In 2008 heeft de Plum-Village-gemeenschap een groot monumentaal gebouw aangekocht in Waldbröl, 70 km ten oosten van Keulen. Hier is het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) gevestigd. Doel van dit instituut is de leringen van het geëngageerd (toegepast) boeddhisme over te dragen. Dit gebeurt in de vorm van cursussen en retraites over uiteenlopende onderwerpen. Doordat het gebouw moet voldoen aan strenge veiligheidseisen is veel geld nodig voor de renovatie. Bovendien wordt een grote meditatiehal aangebouwd. Op verzoek van Plum Village zamelt Leven in Aandacht geld in voor het EIAB. Voor meer informatie over het EIAB, zie www.eiab.eu (de website is nu ook in het Nederlands!).

Doneren aan projecten

Geef een bijdrage aan onze projecten en word donateur van Leven in Aandacht. Als donateur ontvang je driemaal per jaar het tijdschrift *de Klankschaal*. Via de website (www.aandacht.net) kun je online doneren of een machtigingsformulier uitprinten en opsturen. Stichting Leven in Aandacht is een ANBI-stichting. Aftrekbaarheid van de belastingen is dus mogelijk. Als je voor een periode van tenminste vijf jaar meer dan 150 euro per jaar wilt schenken zorgt de stichting voor de notariële acte, zonder hiervoor kosten te berekenen. Vraag hiervoor het formulier aan bij de stichting Leven in Aandacht.

Informatie over doneren, schenkingen en aftrekbaarheid is te vinden op de website (www.aandacht.net) of aan te vragen bij het secretariaat (Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland).

Retraites en cursussen

Change Your Mind Day

Zaterdag 4 juni van 12:00 tot 17:30 uur

In vier tenten kan iedereen in het Oosterpark in Amsterdam terecht voor kennismaking met diverse boeddhistische meditatievormen. Enkele leraren houden een lezing: Cuong Lu over westers boeddhisme, Jiun Hogen Roshi over zen, Frank Uyttebroeck over Theravada, vipassana en mindfulness en Eric Soyeux over Tibetaans boeddhisme. Er zijn optredens, lessen in onder meer yoga en tai chi en stands met boeken en cd's. Change Your Mind Day wordt georganiseerd door de BOS (Boeddhistische Omroep) en de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) en is gratis.

Zie ook: www.changeyourmindday.nl

Zomerretraite Cadzand

23 - 28 augustus 2011

Voor veel mensen uit Vlaanderen en Nederland is de jaarlijkse zomerretraite een belangrijke bron van inspiratie. In een atmosfeer van rust, verbinding, vreugde en inspiratie is er ruimte voor werkelijk stilstaan, voor stoppen, uitrusten en helen. Vanuit de ruimte die zo ontstaat kan het onderricht in boeddhistische psychologie en andere aspecten van het boeddhisme op een directe manier begrepen worden.

Het programma omvat verschillende vormen van meditatie (binnen en buiten), uitleg en onderricht, bijeenkomsten in groepen voor uitwisseling, stilteperiodes, ceremonies, poëzie, muziek, en alles wat ons verder kan inspireren.

De retraite wordt geleid door Dharmaleraren Jan Boswijk en Cuong Lu, met ondersteuning van leden van de Sangha van Hulpverleners.

Plaats: Naropa Instituut, Cadzand

Prijs: administratie- en verblijfkosten: 350 euro + dana. (Op deze kosten wordt geen winst gemaakt; dana (gift) is bedoeld voor het levensonderhoud van de leraar, en kan aan het eind van de retraite worden geschonken).

Aanmelden: via website (www.centrumboswijk.nl)

Cursussen onder leiding van Eveline Beumkes

Centrum voor leven in Andacht, Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Tel. 020-6164943 of centrumlia@mail.com

Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, organiseert in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam en elders (Oosterbeek, Zandvoort) cursussen en workshops over mindfulness & communicatie. Het ontwikkelen van begrip en mededogen voor onszelf en anderen staat hierbij steeds centraal.

- Stressreductie door Aandachttraining/Mindfulness-training
- Aandachtig spreken: mindfulness in de relatie met je zelf
- Aandachtig luisteren: mindfulness in relaties met anderen
- In verbinding blijven: geweldloos leren communiceren
- Mededogen voor onszelf: oordelen ontmantelen
- Je gevoelens omarmen ... hoe doe je dat: empathisch luisteren naar binnen zonder te verdrinken in je gevoelens

Info: www.aandacht.net, bij Centrum Leven in Aandacht.

Lentedagen in Vriendenhuis

5-8 mei 2011

De bewoners van Vriendenhuis Nooitgedacht organiseren een aantal Lentedagen om samen in aandacht te klussen (vooral tuin- en schilderwerk), op andere manieren samen te oefenen, samen te leven en niet in de laatste plaats van de lente te genieten. Er zal zeker gelegenheid zijn om desgewenst te wandelen, te fietsen, uitjes te maken en te luieren.

Een dag zal er ongeveer zo uitzien: we beginnen met mediteren en ontbijten; dan beoefenen we een aantal uren werkmeditatie. De middag is vrij voor activiteiten, met anderen of alleen. Na het avondeten is er een wisselend programma met bijvoorbeeld dharmadelen, een video van Thây bekijken, een lange loopmeditatie en andere manieren om samen te oefenen.

Kosten: een bijdrage van 7,50 euro per dag voor het eten. Je kunt voor één of een paar dagen deelnemen.

Informatie en opgave: woneninaandacht@hotmail.com

Woongroep in oprichting te Meppel

In Meppel willen we een leefgemeenschap beginnen waarin leven in aandacht voorop staat. We zoeken twee of drie mensen, of een gezin, om met ons een woongroep op te starten. Er komt een geschikt huis met een grote tuin beschikbaar op een mooie plek op tien minuten fietsen vanaf het station.

We willen gezamenlijk oefenen bij een aantal activiteiten zoals eten, tuinieren, mediteren en gezamenlijke avonden. Wat en hoe vaak, dat gaan we als groep samen vormgeven. We willen intensief betrokken zijn bij elkaar maar voldoende eigen ruimte bewaren. We hebben ervaren dat we veel steun hebben aan de oefeningen en hulpmiddelen uit de traditie van Thich Nhat Hanh, en die willen we dan ook toepassen in de woongroep.

We zoeken naar mensen die zich van harte willen inzetten en die in staat zijn de groep mee te dragen. Wil je meer weten of wil je onderzoeken of het iets voor jou zou zijn, neem dan spoedig contact met ons op. We kijken uit naar je bericht!

Info: Wim Peeks en Greet de Weger, 0522-258451 of ditishet21@gmail.com

Retraites

Kinderen van de aarde

29 april - 1 mei

In de voorjaarsvakantie organiseert het EIAB een outdoor weekend voor kinderen (6-12 jaar) en hun ouders. We genieten van samen buiten zijn en leren over de natuur en onze relatie met de aarde met Sr. Jewel en nonnen en monniken van het EIAB, Tineke Spruytenburg (Nederlands Ordelid), boswachter Johannes Thomm en anderen.

We zullen in de bossen bij het EIAB wandelen, hutten bouwen, kunst maken, luisteren naar geluiden en naar stilte, zingen, ademen met de natuur, aandachtig bewegen, spelletjes spelen die al onze zintuigen wakker maken, met respect en dankbaarheid eten en dankbaar zijn voor alle wonderen van de natuur die er voor ons zijn.

We leggen de nadruk op de activiteiten met de kinderen, maar ook de ouders / grootouders / voogden zijn van harte welkom om de kinderen te ondersteunen met hun aanwezigheid. Volwassenen kunnen ook meedoen met de dagelijkse zitmeditatie vóór het ontbijt.

Voertaal: Duits met Nederlandse vertaling

Zomerretraite in het EIAB

29 juli – 12 augustus

De zomerretraite in het EIAB is een tijd voor families en vrienden om ontspannen samen te oefenen, om de vrede in onszelf en in de wereld te bevorderen. Er worden dagelijks dharmalezingen en dharma-uitwisselingen aangeboden. Daarnaast vieren we tijdens de wekelijkse vieringen onze culturele wortels met dankbaarheid en plezier. Daarnaast oefenen we aandachtig eten, wandelen we in de natuur, kunnen we ons artistiek uitleven en is er nog veel meer te doen.

Voor families wordt 'Opnieuw beginnen' georganiseerd, om goede communicatie te oefenen en conflicten te leren oplossen. Er is ook een programma voor kinderen (6-12) en tieners (13-17).

Voertaal: Engels en Duits (voor het kinderprogramma ook Nederlands).

Aanmelden: bij het EIAB via de website (www.eib.eu).

Zomerretraite Plum Village

7 juli – 4 augustus

Jullie worden van harte uitgenodigd Plum Village te bezoeken en te oefenen met onze groeiende internationale Sangha en de prachtige energie van mindfulness te ervaren. De Zomerretraite betekent voor ons dat we ervan genieten om eenvoudig en vreedzaam te leven en daarbij onze innerlijke groei te voeden. We nemen de tijd diep naar binnen te kijken om onze eigen moeilijkheden te transformeren, en ook de problemen van onze samenleving.

Onze beoefening in Plum Village helpt ons om opmerkzaamheid (mindfulness) te verweven met al onze dagelijkse bezigheden. Op deze wijze kunnen we de hele dag meditatie beoefenen terwijl we eten, lopen, werken, zitmeditatie doen of samen een kop thee drinken.

Alle bezoekers nemen deel aan gemeenschappelijke activiteiten zoals het inrichten van de meditatiehal, het bereiden van de maaltijden, het schoonmaken van het sanitair, het legen van vuilnisbakken, de planten water geven, de afwas doen, de keuken schoonmaken en andere werkzaamheden als onderdeel van de dagelijkse beoefening van mindfulness.

In Plum Village leggen we de nadruk op het oefenen als gemeenschap, zodat we elkaar kunnen ondersteunen en leren hoe we in harmonie kunnen leven. We vragen iedereen bij te dragen aan de collectieve energie van de beoefening door deel te nemen aan de gemeenschappelijke activiteiten. Van gasten wordt gevraagd niet te roken of te drinken en af te zien van seksuele activiteiten gedurende hun verblijf; dit ondersteunt eenieders beoefening, zowel van de leken als van de kloosterlingen. Eens per week is er de gelegenheid de Vijf Aandachtsoefeningen aan te nemen. Deze oefeningen zijn de basis van de Plum-Village-gemeenschap, zij geven geluk en zin aan alles wat we doen.

Meer informatie vind je op: www.plumvillage.org.

De nonnen van de Lower Hamlet zoeken vrijwilligers die graag met kinderen werken en die zelf thuis zijn in de beoefening, zodat ze de beoefening kunnen helpen doorgeven.

Dit jaar openen we onze deuren weer voor families met kinderen om hun de kans te geven samen te oefenen. Tot nu toe is het een bijzondere gebeurtenis voor zowel de ouders als de kinderen om samen in aandacht te kunnen oefenen. We hopen dat dat dit jaar weer zo zal zijn. Als altijd zullen we veel plezier hebben met elkaar. Het is een rijke en intensieve ervaring om mee te werken aan het kinderprogramma. Het is onze oefening om samen te zijn met de kinderen en daardoor gevoed te worden.

Als je geïnteresseerd bent of ideeën, vragen of adviezen hebt, horen we graag van je. Mochten vier weken teveel voor je zijn, dan bieden we ook de mogelijkheid om slechts één of twee weken mee te doen. Medewerkers van het kinderprogramma hoeven niet te betalen voor hun verblijf in de Lower Hamlet!



tekening: Anneke Brinkerink



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha opbouw werkgroep (sangha@aandacht.net of 0418-652 952)

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert Van Poppel, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto omslag: Gré Hellingman.

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 36: **31 juli 2011**, verschijning: begin september 2011.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 37: **31 oktober 2011**, verschijning: eind december 2011.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 38: **1 maart 2012**, verschijning: half april 2012.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op banknummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC INGBNL2A).

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Nijmegen
W 3 Rotterdam
W 4 Utrecht

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Gent
B 5 Grimbergen
B 6 Hamont Achel
B 7 Leuven
B 8 Lokeren
B 9 Oostende
B10 Schulen
B11 Turnhout

Nederland

Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Geesbrug
D3 Meppel
D4 Wapserveen

Flevoland
FL1 Almere
FL2 Biddinghuizen

Friesland
F1 Leeuwarden
F2 Makkum

Gelderland
GL1 Hurwenen
GL2 Niel
GL3 Nijmegen
GL4 Wageningen
GL5 Zutphen

Groningen
G1 Groningen

Limburg
L1 Hulsberg

Noord Brabant
B1 Eindhoven (2)
B2 Heesch
B3 Tilburg

Noord Holland
NH1 Alkmaar
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

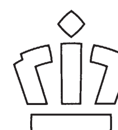
Overijssel
O1 Enschede
O2 Holten

Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Bilthoven
U3 IJsselstein
U4 Utrecht (4)

Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen?* *zie pagina 31!*